

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД ЯКУТСК»

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБУ ДО «ДЮСШ №1»

ГО «город Якутск»

Приказ № 01-08/721 от 01 сентября 2023 г.

Белолобский И.П.

" 01 " сентября 2023 г.



РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА

на заседании

педагогического совета

МБУ ДО «ДЮСШ №1» ГО «город Якутск»

протокол № 1

от 31 августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
по национальному виду спорта  
НАЦИОНАЛЬНОЕ МНОГОБОРЬЕ**

Возраст участников программы:

мальчики, девочки 6 – 18 лет

Срок реализации 8 лет: 2023 – 2030 год

Авторы программы:

– Сивцева Анжела Михайловна - заместитель директора по УВР

– Захаров Василий Васильевич - тренер-преподаватель по национальному многоборью

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

1.1. Нормативно-законодательные акты.

1.2. Направленность, цели и задачи общеразвивающей программы.

1.3. Характеристика вида спорта.

1.4. Минимальный возраст, количество детей для зачисления на обучение. Срок обучения.

1.5. Планируемые результаты освоения общеразвивающей программы обучающимися.

**1.1. Дополнительная общеразвивающая образовательная программа по виду спорта национальное многоборье разработана в соответствии с нормативно-законодательными актами:** Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"; Федерального закона «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 127-ФЗ от 30 апреля 2021 г.; Приказа Министерства спорта РФ от 27 июля 2022 г. № 629 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказа Министерства спорта РФ от 21 ноября 2022 г. № 1036 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «мас-рестлинг»; Приказа Министерства спорта РФ от 22 февраля 2023 г. №117 "Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); Постановление от 26.12.2018 №05 "Об утверждении правил проведения соревнований по национальному многоборью РС(Я)".

**1.2. Направленность, цели и задачи дополнительной общеразвивающей образовательной программы**

Образовательная деятельность по дополнительной общеразвивающей образовательной программе направлена:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом, в частности видом спорта "национальное многоборье";
- выявление, развитие и поддержка талантливых детей, а также лиц, проявивших способности в данном виде физкультурно-спортивной деятельности.
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Основными задачами реализации образовательной программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка 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;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физ. воспитания и физического

развития;

- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

### **1.3. Характеристика вида спорта**

**Национальное многоборье** — это совокупность не менее 3 национальных видов спорта, по результату которых определяется победитель в общем зачете.

Практическое применение и исследование эффективности учебной программы национального многоборья влечет за собой внесение в них поправок и изменений. Правила, изложенные ниже в этом документе, представляют собой основу для национального многоборья.

#### **1. Виды соревнований национального многоборья:**

##### **Хапсагай - борьба хапсагай**

Продолжительность схватки составляет 3, 4 минуты. Применяя любые приемы, борцу нужно вывести соперника из равновесия, принудить его коснуться ковра или земли любой частью тела. Даже случайное касание считается поражением. Борцам разрешается захват за любую часть тела (руки, ноги, поясицы, запрещается захват за пальцы, за голову двумя руками). Исходом схватки является победа одного борца.

За спорный проведенный прием или бросок, когда борцы одновременно коснулись ковра, победа присуждается борцу, который провел прием, но если при этом атакуемый борец провел контрприем и в результате этого контрприема оба коснулись ковра одновременно, то победа присуждается которому сделал контрприем. По завершении схватки, если количество баллов у борцов равны, то побеждает борец, который проводил прием, или сделал контрприем при обоюдном падении. Если оба борца пассивны, не предпринимают активных действий, то после 1 минуты арбитр останавливает схватку, дает предупреждение наиболее пассивному и 1 балл сопернику. Если тот или иной борец заступил одной ногой за красную линию, то проигрывают один балл. Если по истечении 3 или 4 минут, чистая победа не зафиксирована победитель определяется по количеству предупреждений 2:0, 2:1 тот объявляется победителем. Если качество предупреждений и замечаний одинаково 2:2, 1:1, у кого больше баллов, то борец, получивший последнее предупреждение или замечание, проигрывает схватку. Участник, получивший 3 предупреждения или замечания, проигрывает схватку. Борец, получивший 3 балла, становится победителем схватки.

##### **Мас-тардыныгыта - мас-рестлинг**

Поединок состоит из 2-х или 3-х схваток (до двух побед).

1. Спортсмен, приглашенный первым, должен занять на помосте сторону, обозначенную красным цветом, справа от арбитра, а приглашенный вторым – сторону, обозначенную синим цветом, слева от арбитра. Выйдя на помост, спортсмены обязаны свидетельствовать свое почтение приветствием друг друга.

2. После приветствия для начала поединка, перед первой схваткой спортсменам на подготовку до команды «Олор!» (сесть) дается не более 1 минуты. По команде арбитра «Олор!» спортсмены садятся друг против друга посередине доски упора, ступнями упираются о доску упора внутри отмеченной на доске упора стартовой зоны, руками захватывают палку, таз (ягодицы) спортсмена должны касаться помоста, постановка ступни на доске произвольная.

3. Вышедший с красной стороны помоста спортсмен выбирает положение хвата палки (внутренний или наружный). Выбравший наружный хват показывает положение хвата (левый хват – кисть левой руки располагается ладонью вверх, а правой руки – ладонью вниз, правый хват – наоборот) и не имеет права его менять.

4. Во второй схватке хват палки выбирает спортсмен синей стороны помоста.

5. Спортсмен, у которого внутренний хват палки, первым захватывает палку посередине так, чтобы оставалось место для наружного хвата соперником и держит палку над доской. Второй спортсмен осуществляет хват снаружи. Кисти рук и пальцы не должны накладываться друг на друга, расстояния между кистями должны составлять 1 см.

6. После осуществления хвата спортсмены не должны отпускать его. Спортсмену, отпустившему первым, хват до команды арбитра «Бэлэм», дается предупреждение.

7. Палка перед началом поединка должна находиться над доской упора и параллельно ей. Допускается отклонение в любом направлении концов палки относительно продольной оси доски упора до 5-ти сантиметров, центр палки должен быть над доской упора.

8. После команды «Олор!» до команды «Бэлэм!» (внимание, приготовиться!) должно пройти не более 30 секунд. Если по истечении этого времени старт не был дан, тогда арбитр дает предупреждение спортсмену, по чьей вине не был дан старт.

9. Схватка начинается после команды арбитра «Чэ!» (старт!). Пауза между командами «Бэлэм!» и «Чэ!» должна быть примерно 1-1,5 сек.

10. При победе одного из спортсменов арбитр останавливает схватку свистком или командой «Стоп!» и вытягивает руку, ладонью в сторону победителя.

11. При спорном положении, арбитр останавливает схватку свистком или командой «Стоп», и двумя большими пальцами рук показывает вверх перед собой, остальные пальцы сжаты в кулак. Спортсменам дается дополнительная схватка, при этом положение хвата палки не меняется.

12. Если по ходу поединка один из спортсменов получает второе предупреждение в данной схватке, арбитр касается рукой плеча предупреждаемого, показывает большим и указательным пальцем вытянутой руки в сторону предупреждаемого и дает команду: «Стоп!» или свисток, затем вытягивает руку с раскрытой ладонью в сторону победителя.

13. Продолжительность одной схватки не более 2 минут, если по истечении этого времени не выявился победитель, тогда обоим спортсменам засчитывается поражение в поединке со счетом 0:0.

14. Продолжительность перерыва между схватками должна составлять не более 1 минуты.

15. При счете 1-1, перед 3 схваткой проводится жеребьевка путем бросания двухцветного кубика. Выбор положения хвата палки (внутренней или наружной) предоставляется спортсмену, выигравшему жеребьевку.

16. Во время поединка участник не имеет права покидать соревновательную сторону и техническую зону без разрешения арбитра. На один соревновательный день для оказания медицинской помощи с разрешения арбитра спортсмен имеет право два раза взять перерыв продолжительностью до 2 минут. Если по истечении указанного времени спортсмен не может продолжить прерванный поединок, ему засчитывается поражение в данном поединке. По усмотрению арбитра, обслуживающего поединок, спортсмену могут быть предоставлены дополнительные перерывы по медицинским показаниям.

17. По окончании поединка для объявления результата арбитр занимает место лицом к зрителям, участники становятся по обе стороны от арбитра. После объявления результата арбитр поднимает вверх руку победителя; спортсменыжимают руку друг другу и арбитру встречи.

18. Спортсмены могут использовать наладонники, которые не должны превышать длину ладони.

#### **Тутум эргиир - якутская вертушка**

Инвентарь: доска с углублением, выпуклая, с одной стороны, палка длиной 25 см, диаметром 3,5 см.

Описание: участник захватывает палку левой (правой) рукой на расстоянии 8-10 см. от конца и ставит конец палки в углубление, другой рукой берет повыше на произвольном расстоянии. Не меняя первоначального захвата, прогибаясь, переступая ногами, должен выполнить полный оборот вокруг оси своего тела. Полный оборот засчитывается при возвращении в исходное положение. На выполнение упражнения дается одна попытка продолжительностью 2 минуты. Победителем становится тот, кто сделал большее количество оборотов. При равном количестве оборотов, преимущество дается участнику, имеющему меньший номер по жеребьевке. Судья обязан остановить выполнение упражнения, по истечении времени или участник:

1. Поменял первоначальный захват;
2. Коснулся земли или пола другими частями тела, кроме ступней и волос;
3. Оторвал палку от доски.
4. Отпустил руки от палки.
5. Выполняет оборот на прямых ногах.

#### **Бег на 200, 400 м.**

1. Соревнования в беге на короткие дистанции проводятся в несколько забегов в зависимости от количества участников. Окончание дистанции фиксируется в момент, когда участник коснется воображаемой плоскости финиша частью туловища (грудью) и без посторонней помощи пересечет плоскость финиша.

2. Стартер дает две команды на старте забега:

- По команде стартера «На линию!» участники забега должны встать на линию старта.

- По команде «Марш!» одновременно производится выстрел из стартового пистолета.

3. Если стартер определит, что до выстрела стартового пистолета спортсмен начал движение, которое не было остановлено и перешло в начало старта, то это будет фальстарт.

4. В каждом забеге разрешен только один фальстарт без дисквалификации спортсмена, его совершившего. Любой спортсмен/спортсмены, допустивший дальнейшие фальстарты, отстраняется от участия в забеге (дисквалифицируется) Стартером.

5. Если спортсмена умышленно толкнули или помешали во время бега, то есть препятствовали прогрессу его бега по дистанции, если Судья считает, что другой спортсмен виновен в том, что он толкнул или помешал другому спортсмену, то этот спортсмен должен быть отстранены от соревнований по бегу (засчитывается последнее место).

Судейская бригада, обслуживающая соревнования по бегу на короткие дистанции, состоит из стартера и его помощников, судей на дистанции, судей-хронометристов, судей на финише (определяющих порядок прихода участников, записывающих номера участников) и секретаря. Соревнования могут проводиться на стадионе, манеже так и на ровной местности (поле, спортивная площадка). Победитель определяется по лучшему результату. Если в одном забеге спортсмены финишировали одновременно, то обоим присуждается одинаковые места.

#### **Ус тогул ус - Якутские прыжки**

Соревнования проводятся по следующей схеме. Расстояние между метками составляет от 2 – 3,5 метров, в зависимости от возраста участников. Прыжки выполняются с разбега. длина разбега не должна превышать 40 м., три прыжка кылыы (скачки на одной ноге), безостановочный переход на прыжки ыстанга (попеременные прыжки с ноги на ногу), на третьем прыжке ыстанга приземление на обе ноги и безостановочный переход на прыжки куобах (прыжки на двух ногах). Участник обязательно должен совершить девять прыжков, если он совершил лишний прыжок или меньше девяти, то его прыжок не засчитывается. Каждому участнику даются 3 попытки. Победителем становится тот участник, который показал лучший результат из трех попыток. Если в соревнованиях два или несколько участников показали одинаковые результаты, места между ними распределяются по лучшему результату из всех остальных прыжков.

Национальные виды спорта возникли на основе особенностей труда и обитания коренных жителей в суровых климатических условиях. Востребованность активного образа жизни, хорошее развитие мышечной системы, опорно-двигательного аппарата и его обеспечение другими функциями организма явились причинами формирования особенностей «полярного» типа человека.

Характерные черты физиологии и анатомии сформировались в процессе длительной адаптации к проживанию в холодном климате, требующем высокой двигательной активности в процессе добывания пищи рыболовством, охотой или оленеводством.

Подрастающее поколение северян уже к 10-летнему возрасту владеет большинством трудовых навыков взрослого. Народная педагогика учитывает не только возрастной аспект. Физические упражнения направлены на развитие определенных групп мышц и навыков, будущих сложных трудовых операций, высокой специализации в координации движений.

И это не случайно, поскольку осознанную потребность в физическом совершенствовании человека необходимо формировать, начиная с раннего возраста. Физкультурные занятия должны удовлетворять потребности людей в физическом совершенствовании, общении, взаимопомощи, дружбе, эстетическом нравственном развитии в семьях коренного населения.

#### **1.4. Минимальный количественный состав и минимальный возраст детей для зачисления на обучение и сроки обучения по Программе**

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объемов средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого. Особенности осуществления образовательной деятельности в области физической культуры и спорта являются следующие формы организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Программа предусматривает два уровня сложности (базовый и углубленный) в освоении обучающимися дополнительной общеразвивающей образовательной программы (далее – уровень образовательной программы).

Срок обучения по общеразвивающей программе составляет 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня).

**I. Спортивно-оздоровительные группы (1-8 годы обучения).** На этом этапе основной целью является укрепление здоровья обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; формирование навыков адаптации к жизни в обществе; получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта; удовлетворение потребностей в двигательной активности; повышение физических качеств обучающихся.

**II. Базовый уровень сложности (1-6 годы обучения)** сочетается с группами начальной подготовки 1, 2, 3 годов обучения детей от 6 до 9 лет, с учебно-тренировочными группами 1, 2, 3 годов обучения детей от 10 до 17 лет.

Базовый уровень общеразвивающей программы предусматривает следующие виды подготовки: общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика, а также медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Базовый уровень образовательной программы решает следующие задачи:

- укрепление здоровья обучающихся;
- привитие интереса к занятиям избранным видом спортом;
- повышение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;

- воспитание черт спортивного характера;
- выявление задатков, спортивной одаренности.

На данном этапе закладывается базовая основа разносторонней физической и функциональной подготовленности с использованием самых разнообразных средств.

**III. Углубленный уровень сложности (1-2 годы обучения)** сочетается с учебно-тренировочными группами 5-6 годов обучения и группы спортивного совершенствования 1-2 годов обучения. Возраст воспитанников от 14 до 17 лет.

Эффективность спортивной тренировки на этапе базового уровня сложности обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки. Основной задачей технической является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Преимущественные задачи углубленного уровня сложности: продолжить совершенствовать техники; воспитывать специальные физические качества; повышать функциональную подготовленность; осваивать допустимые тренировочные нагрузки; продолжить накопление соревновательного опыта.

Этап углубленной тренировки приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. На данном этапе юный спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе соревнования. Основной задачей технической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий, совершенствование координационной и ритмической структуры.

В МБУ ДО «ДЮСШ №1» ГО «город Якутск» для обучающихся, ориентированных на поступление 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 области образования, педагогики и в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, увеличивает срок обучения по общеразвивающей программе на углубленном уровне может увеличиться до 4 лет.

Трудоемкость общеразвивающей программы (объем времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета 42 недели в год. МБУ ДО «ДЮСШ №1 ГО «город Якутск» с целью обеспечения выполнения индивидуального учебного плана обучающегося, может реализовывать общеразвивающей программу в сокращенные сроки.

Минимальный возраст для зачисления в группу базового уровня сложности  
с 6 лет

Таблица 1

Уровень сложности	Период обучения	Минимальная наполняемость групп
Спортивно-оздоровительные группы	6-18 лет	12 человек
Базовый уровень сложности	1 год	12 человек
	2 год	12 человек
	3 год	10 человек
	4 год	10 человек
	5 год	10 человек
	6 год	10 человек
Углубленный уровень сложности	1 год	8 человек
	2 год	6 человек

Максимальный состав групп не должен превышать 20 человек с учетом соблюдения техники безопасности на тренировочных занятиях.

### 1.5. Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей образовательной программы обучающимися

Результатом освоения общеразвивающей программы по является:

#### 1.5.1. БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ:

##### 1.5.1.1. В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта":

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

##### 1.5.1.2. В предметной области "общая физическая подготовка":

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

##### 1.5.1.3. В предметной области "вид спорта":

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;



- знание основ судейства по избранному виду спорта.

#### 1.5.1.4. В предметной области **"различные виды спорта и подвижные игры"**:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

#### 1.5.1.5. В предметной области **"развитие творческого мышления"**:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

#### 1.5.1.6. В предметной области **"специальные навыки"**:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

#### 1.5.1.7. В предметной области **"спортивное и специальное оборудование"**:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

### 1.5.2. УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ:

#### 1.5.2.1. В предметной области **"теоретические основы физической культуры и спорта"**:

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

#### 1.5.2.2. В предметной области **"общая и специальная физическая подготовка"**:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для

успешных занятий избранным видом спорта.

1.5.2.3. В предметной области **"основы профессионального самоопределения"**:

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

1.5.2.4. В предметной области **"вид спорта"**:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

1.5.2.5. В предметной области **"различные виды спорта и подвижные игры"**:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

1.5.2.6. В предметной области **"судейская подготовка"**:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.

1.5.2.7. В предметной области **"развитие творческого мышления"**:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

1.5.2.8. В предметной области **"специальные навыки"**:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

1.5.2.9. В предметной области **"спортивное и специальное оборудование"**:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального

оборудования.

#### **1.6. Условия реализации общеразвивающей программы**

К условиям реализации дополнительной общеразвивающей образовательной программы относится кадровое, материально-техническое обеспечение и иные условия реализации общеразвивающей программы с целью достижения планируемых результатов их освоения.

Реализация общеразвивающей программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими соответствующее образование.

При реализации общеразвивающей программы материально-техническое обеспечение и оборудование помещений должно соответствовать требованиям СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29.01.2021, регистрационный № 62296. На обучение по общеразвивающей программе принимаются все желающие дети и подростки при наличии вакантных мест и отсутствии медицинских противопоказаний для занятий спортом.

В соответствии с частью 3 статьи 60 Федерального закона, обучающимся, успешно прошедшим итоговую аттестацию, выдаются свидетельства об обучении.

## **II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Дополнительная общеразвивающая программа по национальному многоборью, включает в себя учебный план сроком освоения 8 лет, который является её неотъемлемой частью. Количество учебных часов в год планируется из расчета 42 недели учебного процесса, что составляет 88% оптимального объема тренировочной и соревновательной деятельности по виду спорта, согласно таблице №2. Расчет учебных часов ведется в академических часах. 1 академический час равен 45 минутам.

Распределение часов в учебном плане осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по общеразвивающей программе спортивно-оздоровительных групп, базового и углубленного уровней.

На спортивно-оздоровительные группы и этапы базового уровня сложности зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов.

*Таблица 2*

**Годовой учебный план  
по национальному многоборью (на 42 недели)**

Этапы подготовки	СОГ	Базовый уровень						Углубленный уровень	
		1	2	3	4	5	6	1	2
Период подготовки	1-8	1	2	3	4	5	6	1	2
Возраст учащихся	6-18	7-8	8-9	9-10	10-11	12-13	14-15	16	17
Количество учащихся в группах (min)/(max) чел.	12	12	12	10	10	10	10	8	6
Недельная нагрузка (час)	4-6	4-6	6-9	9-12	9-12	12-15	15-18	18-21	21-24
Разрядные требования				3 юн.	3 юн., 2 юн.	2 юн., 1 юн.	III- II сп.	II сп.	I сп.
Количество час/за 42 недель ДЮСШ	168-252	168-252	252-378	378-504	378-504	504-630	630-756	756-882	882-1008
<b>Тематический план</b>									
Разделы подготовки	СОГ	Базовый уровень						Углубленный уровень	
		I	II	III	IV	V	VI	I	II
Общая физическая подготовка (%)	61-64	58-60	40-42	34-36	34-36	34-36	34-36	25-27	25-27
Специальная физическая подготовка (%)	18-21	18-21	25-28	28-30	28-30	30-32	30-32	35-37	35-37
Спортивные соревнования (%)	-	1-2	1-3	2-4	2-4	10-12	10-12	12-14	12-14
Техническая подготовка (%)	15-18	15-18	10-12	16-18	16-18	10-12	10-12	10-12	10-12
Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	1-2	1-2	2-4	2-4	2-4	3-5	3-5	4-6	4-6
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	1-3	1-3	2-4	2-4	2-4	2-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	1-3	2-4	2-4	2-4	2-4	4-6	4-6
<b>Всего</b>	<b>168-252</b>	<b>168-252</b>	<b>252-378</b>	<b>252-378</b>	<b>378-504</b>	<b>504-630</b>	<b>630-756</b>	<b>756</b>	<b>1008</b>

## II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть Программы включает учебный материал по предметным областям, его распределение по годам обучения в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок, а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

### 2.1. Методика и содержание работы по предметным областям

#### 2.1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

В подготовке спортсменов исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка спортсменов осуществляется в течение всех лет обучения в спортивной школе. Базовый и углубленный уровни сложности Программы предусматривают свои специфические средства и методы подготовки.

На базовом уровне сложности основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов).

На углубленном уровне сложности используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки занимающихся, разбор и анализ техник по видам спорта национального многоборья, методов обучения и тренировки, прослушивание лекций по вопросам тренировки и обучения.

Программа теоретической подготовки должна быть достаточно широкой и глубокой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и спорта в стране и воспитания спортсмена. В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Спортсмен должен:

знать задачи, стоящие перед ним;

уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планирования их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;

знать роль спортивных соревнований и их варианты, особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;

вести учет тренировки и контроль за ней;

анализировать спортивные и функциональные показатели;

вести дневник тренировки.

Само определение индивидуальных особенностей спортсмена, выявление слабых и сильных сторон в подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей силы, выносливости, быстроты, гибкости, переносимости нагрузки. Продолжительности процессов восстановления и т.п. также требуют больших знаний. Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж, а также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта.

Для теоретической подготовки спортсменов используются специально организованные лекции и беседы по отдельным вопросам техники, тактики и т.п., изучение занимающимися специальной литературы по вопросам теории и методики спорта, чтение спортивных газет и журналов, беседы с другими спортсменами, наблюдение за содержанием их тренировки, техникой и тактикой во время соревнований.

Темы для изучения по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»

#### 2.2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» И «ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

*Общая физическая подготовка (ОФП)* – это процесс совершенствования

двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде деятельности или виде спорта.

Задачи общей физической подготовки состоят в том, чтобы обеспечить высокий уровень всесторонней физической подготовленности, поддерживать его в течение многих лет, содействовать тем самым сохранению крепкого здоровья и творческого долголетия.

Основными средствами общей физической подготовки являются подготовительные упражнения, применяемые в различных видах спорта, содержание которых ориентировано на создание широких предпосылок успеха в самых различных видах деятельности. ОФП строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, выполняемые в основной деятельности. Она повышает общий уровень функциональных возможностей организма путем увеличения работоспособности, разносторонне развивает физические качества, систематически обогащает фонд двигательных навыков и умений человека.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** – способствует формированию базовых навыков и овладению конкретными, более сложными упражнениями. При этом необходимо обеспечивать обучение точности, сложности, вариативности движений, способности дифференцировать их во времени, в пространстве и по величине мышечных усилий, варьировать ритм и темп выполняемых упражнений, исключая отрицательный перенос двигательных навыков, формировать правильный стиль исполнения.

### **ВИД СПОРТА**

Включает в себя техническую подготовку:

### **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Техническая подготовка направлена на обучение конкретным упражнениям. *Техническая подготовка.* Основной задачей технической подготовки является овладение основными приемами техники. Изучение ведется на основе владения основными способами их выполнения. Это составит базу, на основе которой в дальнейшем занимающиеся смогут овладеть всем многообразием технических приемов.

Спортивная техника — это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей. Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия. Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расход энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

### **ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Тактической подготовкой называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания. В процессе занятий нужно внимательно изучить индивидуальные способности подростков, вести педагогические и врачебные наблюдения. Главное

внимание следует обращать на приспособленность организма и, в частности, сердечно-сосудистой системы к упражнениям с отягощениями, а также на умение осваивать классические упражнения с палкой, учитывая координацию, равновесие, понимание структуры упражнения, чувство веса, ход развития силовых качеств, интерес к занятиям, трудолюбие, дисциплинированность, прилежание, настойчивость и аккуратность.

Обязательное условие занятий с юными рестлерами – максимальное использование средств, обеспечивающих всестороннее физическое развитие. Равносторонняя физическая подготовка позволяет успешно развивать физические качества, совершенствует деятельность костно-мышечного аппарата, нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма юного спортсмена. Она также обогащает двигательные навыки, необходимые в спорте и трудовой деятельности. Разнообразные физические упражнения, разносторонне воздействуя на организм, способствуют активному отдыху, снимают утомление, исключают возможное появление различного рода морфологических и функциональных отклонений.

Главное средство обучения тактики – повторное выполнение упражнений по задуманному плану, задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство. Спортивная тактика – искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача – наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов.

### ***ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА***

Психологическая подготовка спортсмена – это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на обучающегося с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств обучающегося, необходимых для подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности. Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам в решении проблем, связанных с тренировочным процессом. Специфика национального многоборья, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

### ***УПРАВЛЕНИЕ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКИМ ВОССТАНОВЛЕНИЕМ СПОРТСМЕНОВ***

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

### **2.3. ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ**

Профессиональное самоопределение — это процесс и результат формирования отношения личности к себе, как субъекту будущей профессиональной деятельности, что позволит подготовить человека в будущем к перемене профессии, адаптации к жизни и профессиональной деятельности в условиях рыночной экономики.

Однако элементарные практические знания и навыки, необходимые инструктору, такие как правила поведения, в зале, основы техники безопасности, способы переноски оборудования и др., даются уже на базовом уровне. В процессе занятий постепенно знакомятся с терминологией по виду спорта, а во время дежурств по группе учатся владеть командным голосом при построениях, отдаче рапорта, осваивают приемы проведения подготовительной части занятия, приемы страховки и помощи, учатся оценивать выполнение отдельных упражнений и комбинаций. В старших группах и на углубленном уровне под контролем тренера воспитанники ведут в своем

индивидуальном дневнике учет количества выполненных элементов и комбинаций, фиксируют полученные замечания, результаты контрольных прикидок, соревнований, испытаний по специальной физической подготовке, задания для самостоятельной работы и пр. Атлеты-разрядники эпизодически действуют под наблюдением тренера в качестве помощников в работе с новичками.

#### **2.4. РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

Лыжные прогулки, плавание, бег на средние и длинные дистанции, кросс по пересеченной местности, езда на велосипеде помогают вырабатывать общую выносливость, совершенствуют функции сердечнососудистой и дыхательной систем.

Игровые виды и единоборства необходимы будущим спортсменам как средство развития ловкости, приспособительной вариативности движений.

**Подвижные игры:** игры типа эстафет с бегом, преодолением препятствий, переносом предметов, метанием. Игры: «Пятнашки» (различные варианты), «Мяч капитану»,

«Перестрелка», «Удочка», «Поймай мяч», «Вызов».

**Спортивные игры:** футбол, мини-футбол, баскетбол, гандбол, волейбол (по необходимости по упрощенным правилам).

#### **2.5. АКРОБАТИКА**

*Акробатика* – одно из средства развития и совершенствования двигательных способностей человека. Занятия акробатическими упражнениями оказывают разностороннее воздействие на организм занимающихся. Они способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, подвижности нервных процессов, устойчивости к изменениям положения тела в пространстве, воспитывают смелость, решительность, ловкость. Акробатические упражнения весьма универсальны.

#### **2.6. СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Приобретение навыков судейства проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение. У занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судьи.

В конце обучения по Программе спортсмены должны хорошо знать правила соревнований по национальному многоборью и, постоянно участвуя в судействе городских и областных соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

#### **2.7. РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ**

*Развитие творческого мышления:*

Методы и формы развития творческого мышления у учащихся младшего и среднего возраста базового уровня обучения по общеобразовательной программе:

*методы:*

- практические – включают в себя моделирование, упражнения и игры (метод моделирования предполагает не только построение моделей, но и любых цепочек, схем, алгоритмов).
- наглядные – предполагают активное наблюдение;
- словесные – работа с речью.

*приемы:*

- «мозговой штурм», особенно после постановки проблемы при изучении новой темы;
- «мозговая атака», которая может быть индивидуальной, парной или групповой;
- ключевые термины;
- логические цепочки, в которых допущены ошибки;
- «пометки на полях».

Своеобразие творческой деятельности в учебно-тренировочном процессе заключается в том, что спортсмен проявляет себя как активно познающий и действующий субъект.



Для поддержания общности в спортивной команде нужно ставить общие цели (коллективные). Таким образом, личные цели спортсмена должны сочетаться с коллективными. Совместная творческая активность - важнейший механизм развития как личности, так и общества.

## **2.8. СПЕЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ**

### **ОБЩИЕ И СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

В классификации физических нагрузок и физических упражнений есть два термина: общие и специальные упражнения или нагрузка.

Первый термин означает, что упражнение или нагрузка даются для развития общей физической формы, то есть не связанной с определенным видом спорта. Специальные упражнения или нагрузка напротив воздействуют на те группы мышц, функциональные системы или же формируют двигательные умения и навыки, которые определяют успех в том виде спорта, которым мы занимаемся.

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место в первые 2-3 года специализированной подготовки.

Тренировочные занятия по национальному многоборью включают в себя несколько частей:

- разминочная (ОРУ, легкие беговые упражнения, имитация технических действий), продолжительность определяется в зависимости от задач тренировки;
- основная часть (решение основных тренировочных задач – обучение, совершенствования технико-тактического мастерства, развитие и совершенствование физических качеств);
- заключительная (ОФП, упражнения на развитие гибкости и прочее).

Прохождение инструктажа учащихся по технике безопасности на тренировочных занятиях проводится в начале года с обязательным фиксированием в отчетных документах (журналах). Перед каждым соревнованием участники также проходят целевой инструктаж.

**Основные средства тренировки:** общеразвивающие упражнения; комплексы специально подготовленных упражнений; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; комплексы специальных упражнений из арсенала тяжелой и легкой атлетики; подвижные и спортивные игры; упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); изометрические упражнения.

**Методы выполнения упражнений:** повторный; переменный; интервальный, повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

**Основные направления тренировки.** В зависимости от этапа спортивной подготовки определяются основные цели и задачи. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Необходимо рационально повышать объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Постепенно тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации. В большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Применяя упражнения с отягощением, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

**Обучение и совершенствование техники видов спорта национального многоборья.** При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

## **2.9. СПОРТИВНОЕ И СПЕЦИАЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Задачи предметной области:

- приобретение знаний по устройству, содержанию и эксплуатации спортивного и специального оборудования борьбы хапсабай, мас тардыыы (мас-рестлинг), ус тегул ус (якутские прыжки), тутум эргиир (якутская вертушка), бегу, а также по его ремонту и обслуживанию;
- применение обучающимися целевого подхода – умение грамотно подбирать спортивное оборудование для достижения поставленной цели и решения конкретных задач.

В рамках теоретических и практических занятий знакомство обучающихся с оборудованием, инвентарем для занятий национальному многоборью, в качестве контроля теоретических знаний, практических умений и навыков по данной предметной области рекомендуется провести практическое занятие с выполнением обучающимися контрольных заданий.

Материально техническая база должна обладать многими инвентарем и оборудованием. Современная спортивная индустрия дает возможность широчайшего выбора вспомогательных средств подготовки атлетов любого уровня, что в свою очередь требует от тренерского состава грамотного и объективного выбора при планировании тренировочного процесса. Несмотря на то, что само по себе наличие того, или иного инвентаря не является лимитирующим фактором успешности в спортивной деятельности, при решении ряда часты задач как собственно физической подготовки, так и коррекции технических параметров некоторых фаз двигательного действия, наличие в арсенале тренера самых простых предметов способно положительным образом повлиять на решение данной проблемы.

Понимание значимости материально-технической составляющей при планировании и осуществлении многолетнего тренировочного и соревновательного процесса в национальном многоборье является одним из основных компонентов обучения по Программе.

Цель и задачи предметной области: ознакомление и формирование у обучающихся необходимых для качественного осуществления профессиональной деятельности знаний, умений и навыков работы на различных спортивных сооружениях в избранном виде спорта, соблюдение правил техники безопасности и ухода за различным оборудованием и инвентарем. Занятия по предметной области «спортивное и специальное оборудование» проводятся в форме практических и теоретических занятий. Теоретические занятия включают в себя беседы и лекции.

### **3. МЕТОДЫ ВЫЯВЛЕНИЯ И ОТБОРА ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ**

В современном спорте распространен метод ранней специализации, причем нередко без учета анатомо-физиологических особенностей, подготовленности и физического развития ребенка, хотя известно, что интенсификация тренировочных занятий ведет к травмам и заболеваниям юного спортсмена.

Одной из важных предпосылок для начала занятий спортом является отбор детей в спортивные секции и ориентация их, исходя из индивидуальных особенностей, на занятия тем или иным видом спорта.

Основными методами отбора являются антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогическое наблюдение, педагогические контрольные испытания (тесты), психологические исследования, социологические исследования.

На основе медико-биологических исследований дается оценка состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности школьников. Выявляются дети и подростки, имеющие противопоказания к занятиям определенным видом спорта. В процессе медико-биологических исследований особое внимание должно быть обращено на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в какие лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

Большую роль в системе отбора играют педагогические контрольные испытания (тесты), по результатам которых обычно судят о наличии необходимых физических качеств и способностей индивида, для успешной специализации в том или ином виде спорта.

В процессе психологических обследований особое внимание уделяется проявлению таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п.

Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

С целью выявления волевых качеств, спортсменам целесообразно давать контрольные задания, лучше в соревновательной форме. Показателем интенсивности проявления волевых усилий спортсмена служит успешное выполнение упражнений с кратковременным напряжением, показателем настойчивости – выполнение относительно сложных в координационном отношении упражнений для освоения специальных упражнений и т.п.

#### **3.1. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

К занятиям допускаются обучающиеся ДЮСШ, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

На спортивной площадке заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой, при ветреной погоде одевать легкую куртку и шапочку.

Соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти).

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации ДЮСШ №1.

При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда. Соблюдение данных требований обязательно для всех учащихся, занимающихся на спортивной площадке или стадионе.

### **III. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФИОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ**

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности. Добиваться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности; связи воспитания с жизнью; воспитания личности в коллективе; единства требования и уважения к личности; последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий; индивидуального и дифференцированного подхода; опоры на положительное в человеке.

Руководствуясь этими принципами, тренер-преподаватель избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в спортивной секции, уровня его воспитанности.

Специфика воспитательной работы в спортивных школах в том, что тренер-преподаватель имеет для нее лишь время, отведенное на тренировочные занятия.

Воспитательная работа в спортивной школе практически связана с общеобразовательной школой и воспитательной работой с семьями юных спортсменов.

Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;

четкая творческая организация тренировочной работы;

формирование и укрепление коллектива;

правильное моральное стимулирование;

пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов;

творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной год обучения и в обсуждении итогов его выполнения;

товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность;

эстетическое оформление спортивных залов и сооружений.

В спортивных школах, в тренерских комнатах, на информационных стендах необходимо постоянно обновлять стенд спортивной славы, где представлены фотографии, призы, награды, завоеванные спортсменами школы за время ее существования. Это способствует воспитанию клубного патриотизма как одной из конкретных форм общего чувства патриотизма спортсмена.

Эффективными формами воспитательной работы может быть торжественное празднование дня открытия школы и выпуска учащихся, окончивших ее. Большую помощь в идейном воспитании молодых спортсменов окажут встречи с известными спортсменами.

Эти мероприятия несут прямое воспитательное воздействие на личность спортсмена, на рост его самосознания, чувство ответственности.

Необходимо широко использовать воспитательные возможности вечеров отдыха, концертов самодеятельности. В таких мероприятиях пробуждается чувство коллективизма, активность юных спортсменов, теснее и многообразнее становятся их контакты. Подготовка к вечерам стимулирует спортсменов повышать культурную и политическую эрудицию. Этим целям служат фотовитрины, плакаты наглядной агитации, стенды славы сборных команд. Правильно подобранные книги, журналы, газеты, лекции, встречи с интересными людьми.

План воспитательных и культурно-массовых мероприятий необходимо четко координировать с тренировочным процессом.

Определенное место в воспитательной работе с юными спортсменами должно отводиться и соревнованиям. Наблюдая за выступлениями, проведением и высказываниями спортсмена, тренер-преподаватель может сделать вывод, насколько прочно сформировались у него морально-волевые качества. Ведь именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и психологическую подготовленность спортсмена.

Поэтому тренеру-преподавателю необходимо фиксировать в журнале спортивные результаты своих воспитанников, комментировать их поведение во время соревнований, настраивать на занятие определенного места и на протяжении конкретных волевых качеств, отмечать недостатки в психологической подготовке.

Тренеру-преподавателю следует постоянно помнить, что комплексный подход к воспитанию юного спортсмена предполагает изучение, учет и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту. Разрабатывая план воспитательной работы, тренер-преподаватель должен предусматривать особенности бытового поведения учащихся, их учебной и общественной деятельности, факторы влияния на их поведение и убеждения, чтобы уметь максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях и нейтрализовать это влияние.

### План мероприятий

№ п/п	Мероприятия	Сроки реализации	Примечание
1.1.	Разработка плана индивидуальной профилактической работы с воспитанниками «группы риска»	сентябрь	Тренера-преподаватели
1.2.	Мониторинг социального состава обучающихся группы и их семей	сентябрь	Тренера-преподаватели, методист
1.3.	Формирование базы данных воспитанников, состоящих на всех видах учета, проблемных и неблагополучных семей	сентябрь	Тренера-преподаватели, методист совместно с КДН
1.4.	Выявление семей, находящихся в социально опасном положении	в течение учебного года	Тренера-преподаватели, методист
1.5.	Осуществление контроля за посещением учебы и занятий воспитанниками	в течение учебного года	Тренера-преподаватели
<b>2. Работа с воспитанниками «группы риска»</b>			
2.1.	Разработка планов индивидуального сопровождения воспитанников, совершивших правонарушения и находящихся в социально опасном положении.	в течение учебного года	Тренера-преподаватели
2.2.	Исследование социального окружения воспитанников и жилищно-бытовых условий, состоящих в учете	октябрь	Тренера-преподаватели
2.3.	Профилактические мероприятия: - беседы о культуре поведения, нравственности, здоровом образе жизни; - беседа с воспитанниками отделения о вреде табакокурения, употребления алкоголя, наркотиков; - беседы о способах выхода из конфликтов, взаимоотношениях со сверстниками;	в течение учебного года	Тренера-преподаватели

3. Информационная работа			
3.1.	Пропаганда и профилактика через социальные сети о здоровом образе жизни, о профилактике правонарушений, безнадзорности, о вреде употребления алкоголя, табака, наркотиков и т.д.	в течение учебного года	Тренера-преподаватели
3.2.	Проведение мероприятий, бесед по профилактике курения, алкоголизма, наркомании и т.д.	в течение учебного года	Совместно с медработником школы
3.3.	Индивидуальные беседы по профилактике правонарушений, суицидального поведения, употребления наркотиков, курения, алкоголя и т.д.	в течение учебного года	Тренера-преподаватели
3.4.	Организация бесед с инспектором ПДН, психологическими службами соц. центра, больницы и т.д.	в течение учебного года	Тренера-преподаватели
4. Организационно-массовая работа			
4.1.	Проведение групповых часов, занятий - уроков здоровья, бесед	в течение учебного года	Тренера-преподаватели
4.2.	Принятие контрольных нормативов по ОФП, СФП	в течение учебного года	Тренера-преподаватели
4.3.	Привлечение воспитанников к участию в различных конкурсах, олимпиадах викторинах и т.д.	в течение учебного года	Тренера-преподаватели
4.4.	Участие в соревнованиях согласно календарному плану	в течение учебного года	Тренера-преподаватели
4.5.	Организация учебно-тренировочных сборов по видам спорта согласно календарному плану	в течение учебного года	Тренера-преподаватели
5. Работа с родителями и законными представителями воспитанников			
5.1.	Проведение родительских собраний, индивидуальных бесед: -права, обязанности и ответственность родителей; -причины совершения несовершеннолетними противоправных действий; -профилактика употребления алкоголя, табака, наркотиков и т.д. среди воспитанников.	в течение учебного года	Тренера-преподаватели
5.2.	Привлечение родителей к участию в спортивных мероприятиях и культурно-оздоровительного характера	в течение учебного года	Тренера-преподаватели

#### IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

##### 4.1. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится в соответствии с Положением о промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Для оценки знаний по теоретической части базового и углубленного уровней сложности Программы проводится устный экзамен в форме собеседования по пройденным темам и определяется по формуле «Зачет – Не зачет».

Для тестирования усвоения Программы по предметным областям «общая физическая подготовка» и «общая и специальная физическая подготовка» используются комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения (согласно приложению №1), которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость). Состав упражнений подобран с учётом нормативов испытаний ВФСК "ГТО".

## V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### 5.1. Список литературы

Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 127-ФЗ от 30 апреля 2021 г.;
3. Приказ Министерства спорта РФ от 27 июля 2022 г. № 629 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ Министерства спорта РФ от 09 ноября 2022 г. № 944 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт».
5. Требованиям СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29.01.2021, регистрационный № 62296;
6. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27 июля 2022 г. "629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
7. Приказа Министерства спорта РФ от 22 февраля 2023 г. №117 "Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурного-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

### 5.2. Список литературы по виду спорта

1. Республиканский стандарт образовательной области «Физическая культура». Якутск. Министерство образования РС (Я). 1998 г.
2. Региональная программа курса «Основы безопасности жизнедеятельности» учащихся 10-11 классов общеобразовательной школы. Якутск. 1998 г.
3. Борохин М.И. История развития мас-тардыны (перетягивание палки) в Якутском государственном университете. -Якутск,2001.
4. Загайнов, Р.М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена. Сб. статей
5. Захаров А.А. Планирование тренировочного процесса спортсменов по мас-тардыны в Якутском государственном университете - Якутск, 2001
6. Захаров А.А. Рекомендации для дальнейшего развития мас-тардыны (перетягивание палки) - Якутск, 2002
7. Захаров А.А. Мас-рестлинг, учебное пособие. Якутск - 2006
8. Кочнев В.П. Национальные виды спорта Якутской АССР. - Якутск, 1980
9. Рубин, В.С. Олимпийский и годичные циклы тренировки.

## **РАЗРЯДНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ) ПО НАЦИОНАЛЬНОМУ МНОГОБОРЬЮ**

**«Мастер спорта Республики Саха (Якутия)» должен:**

1. Занять I место на Спартакиаде по национальным видам спорта «Игры Манчаары», Чемпионате Республики Саха (Якутия), на соревнованиях «Игры Дыгына», при условии участия не менее 10 спортсменов;
2. занять два раза II или III место в следующих соревнованиях: Спартакиада по национальным видам спорта «Игры Манчаары», Чемпионат Республики Саха (Якутия), «Игры Дыгына»;
3. Занять I место на официальном республиканском турнире (согласно утвержденному Единому календарному плану Министерства по физической культуре и спорту РС (Я), при условии участия не менее 10 спортсменов, и дополнительно один раз занять II или III место в следующих соревнованиях: Спартакиада по национальным видам спорта «Игры Манчаары», Чемпионат Республики Саха (Якутия), «Игры Дыгына»;
4. Занять три раза I место на официальном республиканском турнире (согласно утвержденному Единому календарному плану Министерства по физической культуре и спорту РС (Я), при условии участия не менее 10 спортсменов.

**«Кандидат в мастера спорта Республики Саха (Якутия)» должен:**

1. занять II или III место в следующих соревнованиях: Спартакиада по национальным видам спорта «Игры Манчаары», Чемпионат Республики Саха (Якутия), «Игры Дыгына» при условии участия не менее 10 спортсменов;
2. занять I место на официальном республиканском турнире (согласно утвержденному Единому календарному плану Министерства по физической культуре и спорту РС(Я)), при условии участия не менее 10 спортсменов;
3. занять два раза II или III место на официальном республиканском турнире (согласно утвержденному Единому календарному плану Министерства по физической культуре и спорту РС(Я)), при условии участия не менее 10 спортсменов;
4. занять I место на Первенстве среди юниоров и юниорок, при участии не менее 10 спортсменов.

### **I спортивный разряд:**

1. занять IV-VIII место в следующих соревнованиях: Спартакиада по национальным видам спорта «Игры Манчаары», Чемпионат Республики Саха (Якутия), «Игры Дыгына», при условии участия не менее 10 спортсменов;
2. занять II-IV место на официальном республиканском турнире (согласно утвержденному Единому календарному плану Министерства по физической культуре и спорту РС (Я), при условии участия не менее 10 спортсменов;
3. занять I место на Чемпионате улуса, города, высшего учебного заведения при участии не менее 10 спортсменов;
4. занять I место на Первенстве Республики Саха (Якутия) среди старшей группы школьников, при участии не менее 10 спортсменов;

### **II спортивный разряд:**

1. занять II или III место на Чемпионате улуса, города, высшего учебного заведения при участии не менее 10 спортсменов;



**Нормативы по ОФП**  
**МБУ ДО «ДИУСШ №1» ГО «город Якутск»**

**НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА**

№	Пол	Бег на 30 м. (сек.)			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)			Прыжок в длину с места (см).			Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)		
		Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
<b>9 лет</b>													
1	Мальчики	5,9	6,5	7,1	+7	+3	+1	142	122	108	37	25	20
2	Девочки	6,1	6,6	7,3	+9	+5	+3	137	117	103	32	22	17
<b>10-11 лет</b>													
1	Мальчики	5,3	5,9	6,3	22	13	10	162	142	128	43	33	26
2	Девочки	5,5	6,1	5,5	13	7	5	152	132	118	37	28	23
<b>12-13 лет</b>													
1	Мальчики	5,0	5,4	5,8	29	18	12	183	162	147	47	37	31
2	Девочки	5,2	5,7	6,1	15	9	6	167	147	132	41	31	27
<b>14-15 лет</b>													
1	Мальчики	4,6	5,0	5,4	37	25	19	218	193	167	50	40	34
2	Девочки	5,7	5,3	4,9	16	11	7	183	162	148	44	35	31
<b>16-17 лет</b>													
		Бег на 60 м. (сек)			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)			Прыжок в длину с места (см).			Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)		
1	Юноши	7,9	8,4	9,0	43	32	25	235	213	192	51	41	35
2	Девушки	9,2	9,9	10,7	17	12	8	188	173	157	45	37	32
<b>18 лет</b>													
		Бег на 60 м. (сек)			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)			Прыжок в длину с места (см).			Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)		
1	Юноши	7,9	8,4	8,9	43	32	25	233	213	192	51	41	34
2	Девушки	9,2	9,9	10,7	17	12	8	188	173	157	45	37	31

**Нормативы по ОФП  
МБУ ДО «ДЮСШ №1» ГО «город Якутск»**

**НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА**

№	Пол	Бег на 30 м. (сек.)			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)			Прыжок в длину с места (см).			Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)		
		Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
<b>9 лет</b>													
1	Мальчики	5,9	6,5	7,1	+7	+3	+1	142	122	108	37	25	20
2	Девочки	6,1	6,6	7,3	+9	+5	+3	137	117	103	32	22	17
<b>10-11 лет</b>													
1	Мальчики	5,3	5,9	6,3	22	13	10	162	142	128	43	33	26
2	Девочки	5,5	6,1	5,5	13	7	5	152	132	118	37	28	23
<b>12-13 лет</b>													
1	Мальчики	5,0	5,4	5,8	29	18	12	183	162	147	47	37	31
2	Девочки	5,2	5,7	6,1	15	9	6	167	147	132	41	31	27
<b>14-15 лет</b>													
1	Мальчики	4,6	5,0	5,4	37	25	19	218	193	167	50	40	34
2	Девочки	5,7	5,3	4,9	16	11	7	183	162	148	44	35	31
<b>16-17 лет</b>													
		Бег на 60 м. (сек.)			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)			Прыжок в длину с места (см).			Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)		
1	Юноши	7,9	8,4	9,0	43	32	25	235	213	192	51	41	35
2	Девушки	9,2	9,9	10,7	17	12	8	188	173	157	45	37	32
<b>18 лет</b>													
		Бег на 60 м. (сек.)			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)			Прыжок в длину с места (см).			Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)		
1	Юноши	7,9	8,4	8,9	43	32	25	233	213	192	51	41	34
2	Девушки	9,2	9,9	10,7	17	12	8	188	173	157	45	37	31