

Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа «Спартак»

ПРИНЯТО
на тренерском совете
МБУ СШ «Спартак»
протокол от «29» июня 2022 г. № 9

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МБУ СШ «Спартак»
от «03» августа 2022 г. № 02-02/152

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
МБУ СШ «СПАРТАК»**

на 2022-2023 тренировочный год

г. Старый Оскол

2022

Пояснительная записка

Тренировочный план МБУ СШ «Спартак» разработан в соответствии с документами:

Федерального уровня:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (с изменениями);
- Закон «О санитарно – эпидемиологическом благополучии населения» от 30.03.1999 № 52-93;
- Приказ Минспорта России «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30.10.2015 № 999;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 25.10.2019 № 880);
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 20.03.2019 № 250).
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «регби» (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 30.12.2014 № 1106).

Муниципального уровня:

- Положение об оплате труда работников муниципальных организаций физкультурно-спортивной направленности, подведомственных управлению по физической культуре и спорту администрации Старооскольского городского округа, утвержденное Постановлением администрации Старооскольского городского округа от 09.06.2016 № 2114 (с изменениями от 17.05.2017, 19.12.2017, 30.01.2018, 19.06.2019, 10.10.2019, 08.11.2019, 10.02.2020).

Уровня учреждения:

- Устав МБУ СШ «Спартак»;
- Программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» МБУ СШ «Спартак» на 2021-2022 тр.г.;
- Программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» МБУ СШ «Спартак» на 2021-2022 тр.г.;
- Программа спортивной подготовки по виду спорта «регби» МБУ СШ «Спартак» на 2021-2022 тр.г.;
- Программа для спортивно-оздоровительных групп с 5 лет по виду спорта «футбол» МБУ СШ «Спартак»;
- Программа для спортивно-оздоровительных групп с 7 лет по виду спорта «футбол» МБУ СШ «Спартак».
- Программа для спортивно-оздоровительных групп по виду спорта «лыжные гонки» МБУ СШ «Спартак».

Режим работы учреждения

Тренировочные занятия с занимающимися проводятся с 8.00 до 20.00 часов (до 21.00 часа с занимающимися, как правило, старше 14 лет).

Деятельность учреждения осуществляется ежедневно, включая выходные и праздничные дни.

Продолжительность одного тренировочного занятия не может превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе (занимающиеся на платной основе) – 1-го

- астрономического часа;
- на спортивно-оздоровительном этапе (занимающиеся с 7 лет) – 2-х астрономических часов;
- на этапе начальной подготовки – 3-х астрономических часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3-х астрономических часов.

Минимальный возраст детей для зачисления в учреждение по видам спорта:

- футбол - 7 лет (спортивно-оздоровительный этап - 5 лет);
- лыжные гонки - 9 лет.
- регби - 9 лет.

Зачисление в учреждение производится при согласии родителей (законных представителей) поступающих, с письменного разрешения врача-педиатра поликлиники по месту жительства, на основании индивидуального тестирования. Группы комплектуются из числа детей, желающих заниматься спортом, не имеющих медицинских противопоказаний в установленном для вида спорта минимальном возрасте.

Тренировочный год в МБУ СШ «Спартак» начинается 1 октября, заканчивается 30 сентября. Тренировочные занятия на отделениях по видам спорта проводятся по программам спортивной подготовки и спортивно-оздоровительным программам по видам спорта, тренировочному плану, рассчитанному на 46 недель (спортивно-оздоровительный этап) и 52 недели (46 недель тренировочных занятий непосредственно в условиях учреждения и 6 недель тренировок в спортивно-оздоровительном лагере и (или) по индивидуальным планам (заданиям) спортсменов на период их активного отдыха для занимающихся по программам спортивной подготовки).

Организация тренировочного процесса

Организация тренировочного процесса в МБУ СШ «Спартак» осуществляется на основе современной методики тренировки, освоения юными спортсменами высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития.

Цель тренировочного плана

Основной целью тренировочного плана является содействие реализации программ спортивной подготовки.

Тренировочный план складывается из трёх, преемственно связанных между собой, этапов:

- спортивно-оздоровительный этап (СО) – до 1 года (от 1 до 12 лет);
- этап начальной подготовки (НП) – до 3-х лет;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) (ТГ) – до 5-ти лет.

Тренировочный план для каждого года тренировочного процесса **определяет:**

- объём тренировочных часов по видам спорта;
- содержание форм работы.

Многолетняя подготовка строится на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировок детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- непрерывное совершенствование качества технических действий;

- соблюдение принципа постепенности применения тренировочных нагрузок в процессе тренировок;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок.

Задачи и преимущественная направленность этапов подготовки

1. Спортивно-оздоровительный этап. Это основной этап, на котором закладывается стабильное развитие общей физической подготовки занимающихся наряду с основами технических навыков в избранном виде спорта, уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля. На данном этапе дети могут находиться для поддержания здоровья, как правило, до 18 лет.

Задачи и преимущественная направленность:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья занимающихся;
- отбор перспективных занимающихся для дальнейших занятий по виду спорта.

Для решения этих задач на этом этапе используются следующие виды подготовки:

- теоретическая;
- общая физическая;
- специальная физическая;
- техническая;
- тактическая;
- контрольные испытания.

Основное внимание на данном этапе уделяется общей физической подготовке, объем которой занимает 40-42 % (отделение футбола), 62 % (отделение лыжных гонок) всего времени и технической подготовке – 47-49 % (отделение футбола). По окончании занятий на спортивно-оздоровительном этапе ребенок может продолжать тренироваться на следующем этапе подготовки.

2. Этап начальной подготовки. На данном этапе подготовки формируется стабильность состава занимающихся, также выявляется уровень их потенциальных возможностей в избранном виде спорта. Наблюдается динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся и уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- участие в спортивных соревнованиях;
- общие знания об антидопинговых правилах в спорте;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Для решения этих задач на этом этапе используются следующие виды подготовки:

- теоретическая, тактическая, психологическая (отделение футбола - со второго года подготовки этапа начальной подготовки; отделение лыжных гонок – с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации));

- общая физическая;
- техническая;
- тестирование и контроль;
- специальная физическая подготовка (отделение лыжных гонок);
- участие в соревнованиях.

Завершив подготовку на этапе начальной подготовки, ребенок может продолжить тренироваться по данному профилю или выбрать другое направление деятельности.

Во время занятий на данном этапе, спортсмены могут выполнить и получить юношеские спортивные разряды.

Основное внимание на данном этапе уделяется общей физической подготовке (62-59 % - лыжные гонки, 46 % - футбол, 50 % - регби), технической подготовке (50 % - футбол), специальной подготовке (19-25 % - лыжные гонки).

3. Тренировочный этап (этап спортивной специализации). Данный этап подразделяется на два периода:

- до 2-х лет – период начальной специализации;
- свыше 2-х лет – период углубленной специализации.

Из числа спортсменов формируются команды для подготовки к соревнованиям различного уровня.

Задачи и преимущественная направленность:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- освоение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Для решения этих задач на данном этапе используются следующие виды подготовки:

- теоретическая;
- общая физическая;
- специальная физическая;
- техническая;
- тактическая;
- тестирование и контроль;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика.

Инструкторская и судейская практика проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Основное внимание на данном этапе уделяется на отделении футбола технической подготовке (38 % - 1-й год подготовки, 18 % - 5-й год подготовки), на отделении лыжных гонок - общей физической подготовке (42 - 35 % с 1-го по 5-й год подготовки). На протяжении спортивной подготовки на отделении футбола удельный вес общей физической и технической подготовки уменьшается, а специальной

физической подготовки возрастает (с 7 до 39 %). На отделении лыжных гонок процентное соотношение специальной физической и общей физической подготовки составляет 30 % и 35 % (3-5-й год).

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Обязательным для занимающихся является прохождение медицинского обследования два раза в год в спортивно-оздоровительных группах у врача по месту жительства, в группах начальной подготовки, тренировочных группах - в Центре медицинской профилактики.

Отделение футбола

На спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки отсутствует инструкторская и судейская практика, наибольшее количество часов отводятся общей физической и технической подготовке. С целью профилактики травматизма и переутомления восстановительные мероприятия проводятся по плану.

Со второго года этапа начальной подготовки отводятся часы на тактическую, психологическую и теоретическую подготовку (антидопинговые правила) – виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой. Доля участия в соревнованиях на тренировочном этапе подготовки постоянно возрастает. Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на тренировочном этапе заключается в резком возрастании доли специальной физической подготовки начиная с 3-го года и уменьшения доли технической подготовки, при этом доля общей физической подготовки остается неизменной.

Отделение лыжных гонок

Со второго года этапа начальной подготовки отводятся часы на участие в официальных соревнованиях. Доля специальной физической подготовки постоянно возрастает. Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на тренировочном этапе заключается в преобладании общей физической подготовки над отводимой нагрузкой на специальную физическую подготовку. Начиная с 1-го года тренировочного этапа вводится инструкторская и судейская практика.

С целью профилактики травматизма и переутомления восстановительные мероприятия на этапе начальной подготовки проводятся по плану.

Преимущественно летний оздоровительный период или по окончании спортивного сезона 6 недель (период отпуска тренера) отводятся в основном на общую физическую, техническую и специальную подготовку, которая может проводиться по индивидуальным планам (заданиям).

Отделение регби

На этапе начальной подготовки отсутствует инструкторская и судейская практика, наибольшее количество часов отводится общей физической и технической подготовке. С целью профилактики травматизма и переутомления восстановительные мероприятия проводятся по плану.

ГОДОВОЙ ПЛАН - ГРАФИК ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

ОТДЕЛЕНИЕ ФУТБОЛА

Разделы подготовки		Этапы подготовки, количество часов в неделю и в год														
		СО (46 нед.)				НП (52 нед.)			ТГ (52 нед.)					ССМ (52 нед.)		
		Весь период				I	II	III	I	II	III	IV	V			
		5-7 лет	7-8 лет	8-9 лет	старшие 9 лет											
Кол-во часов в неделю		3	3			6	9	9	12	12	16	16	16			
Кол-во часов в год			138			312	468	468	624	624	832	832	832			
I	Объем физической нагрузки, в том числе															
1.	Общая физическая подготовка		86			144	215	215	228	230	141	141	141			
2.	Специальная физическая подготовка		13			-	-	-	44	50	320	320	328			
3.	Участие в спортивных соревнованиях	В соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий				-	-	-	24	24	58	66	66			
II	Техническая подготовка		26			156	220	220	238	230	166	158	150			
III	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе															
1.	Тактическая подготовка		3			-	5	5	24	24	50	50	50			
2.	Теоретическая (антидопинговые правила), психологическая подготовка		6			-	5	5	24	24	41	41	41			
IV	Инструкторская и судейская практика		-			-	-	-	18	18	24	24	24			
V	Медицинские и медико-биологические мероприятия		-			3	5	5	6	6	8	8	8			
VI	Восстановительные мероприятия	По специальному плану				3	9	9	12	12	16	16	16			
VII	Тестирование и контроль		4			6	9	9	6	6	8	8	8			

ГОДОВОЙ ПЛАН - ГРАФИК ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

ОТДЕЛЕНИЕ ЛЫЖНЫХ ГОНОК

Разделы подготовки		Этапы подготовки, количество часов в неделю и в год											
		СО (46 нед.)	НП (52 нед.)			ТЭ (52 нед.)					ССМ (52 нед.)		
		Весь период	I	II	III	I	II	III	IV	V			
Кол-во часов в неделю		6	6	9	9	14	14	18	18	18			
Кол-во часов в год		276			468	728	728	936					
1.	Объем физической нагрузки, в том числе												
1.1.	Общая физическая подготовка	170			272	304	298	330					
1.2.	Специальная физическая подготовка	50			117	204	210	282					
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях	В соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий			10	29	29	94					
2.	Техническая подготовка	42			55	116	116	112					
3.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе												
3.1.	Тактическая подготовка	-			-	9	9	10					
3.2.	Теоретическая (антидопинговые правила), психологическая подготовка	8			-	20	20	37					
4.	Инструкторская и судейская практика	-			-	22	22	28					
5.	Медицинские и медико-биологические мероприятия	-			4	6	6	8					
6.1.	Восстановительные мероприятия	по специальному плану			4	12	12	27					
6.2.	Тестирование и контроль	6			6	6	6	8					

ГОДОВОЙ ПЛАН - ГРАФИК ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

ОТДЕЛЕНИЕ РЕГБИ

[illegible]

[illegible]

КОМПЛЕКТОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП
на 2021-2022 тр.г.

Количество групп

Наименование отделения	Этап подготовки												
	Спортивно-оздоровительный	Начальной подготовки			Тренировочный					Совершенствования спортивного мастерства			Всего
		СО	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5	ССМ-1	ССМ-2	
Футбол	1	2	6	3	4	5	4	4	2	-	-	-	31
Лыжные гонки	1	1	-	-	1	1	1	-	-	-	-	-	5
Регби	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3
Итого:	2	5	6	3	5	6	5	4	2	-	-	-	38

Количество занимающихся

Наименование отделения	Этап подготовки												
	Спортивно-оздоровительный	Начальной подготовки			Тренировочный					Совершенствования спортивного мастерства			Всего
		СО	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5	ССМ-1	ССМ-2	
Футбол	11	44	106	57	59	76	61	53	16	-	-	-	483
Лыжные гонки	9	14	-	-	6	10	12	-	-	-	-	-	51
Регби	-	40	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	40
Итого:	20	98	106	57	65	86	73	53	16	-	-	-	574

Этапы и формы контроля

Для осуществления диагностики развития занимающихся предусмотрены контрольные нормативы, которые являются и переводными. Тестирование проводится дважды в год (сентябрь-октябрь (футбол, регби), декабрь (лыжные гонки), февраль-март, апрель-май (лыжные гонки), апрель-май (футбол, регби). Занимающиеся в группах проходят тестирование не только по общефизической подготовке, но и выполняют специальные упражнения или комбинации технических элементов в соответствии со специализацией.

В течение подготовки в результате участия в соревнованиях по избранному виду спорта, занимающиеся могут выполнить спортивные разряды, согласно единой Всероссийской спортивной классификации по избранному виду спорта, и получить квалификационную книжку спортсмена-разрядника, книжку судьи по виду спорта.

Учитывая специфические особенности физического и психического развития каждого ребёнка, его способностей в различных видах спорта, ходатайством перед тренерским советом школы тренер имеет право вносить коррективы в тренировочный план, но исходя из итогового количества часов.

При условии выполнения занимающимися контрольных нормативов, спортивных разрядов и, соответствуя при этом физическим, психическим и другим качествам спортсмена более высокой ступени подготовки, решением тренерского совета, возможен перевод их на соответствующий этап подготовки, как индивидуально, так и группу в целом.

Организация приёма контрольных нормативов

Приемные и контрольные нормативы по общей физической подготовке (футбол, регби и лыжные гонки) и специальной физической подготовке (футбол, регби) проводятся тренерами в сентябре-октябре. На отделении лыжных гонок контрольные нормативы по специальной физической подготовке проводятся в декабре.

Контрольные переводные нормативы проводятся по приказу директора специальной комиссией (в апреле-мае на отделении футбола, регби; в феврале-марте, апреле-мае на отделении лыжных гонок). Формой приема контрольных нормативов является тестирование.

В тренировочных группах при оценивании результата развития и достижений спортсменов учитывается также выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов единой Всероссийской спортивной классификации в соответствии с требованиями по годам подготовки.

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ОБЩЕЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
НА ОТДЕЛЕНИИ ФУТБОЛА
ЮНОШИ**

Группа	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
Баллы								
Бег 15 м с высокого старта (сек)								
5	-	-	2,80	2,70	2,68	2,66	2,64	2,40
4	-	-	2,82	2,73	2,70	2,68	2,66	2,64
3	-	-	2,84	2,75	2,73	2,70	2,68	2,66
2	-	-	2,86	2,78	2,75	2,73	2,70	2,68
1	-	-	2,90	2,80	2,78	2,75	2,73	2,70
Бег 15 м с хода (сек)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5	-	-	2,40	2,36	2,35	2,34	2,33	2,00
4	-	-	2,41	2,37	2,36	2,35	2,34	2,20
3	-	-	2,42	2,38	2,37	2,36	2,35	2,22
2	-	-	2,43	2,39	2,38	2,37	2,36	2,24
1	-	-	2,44	2,40	2,39	2,38	2,37	2,26
Бег 30 м с высокого старта (сек)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5	6,70	6,50	4,90	4,86	4,85	4,84	4,83	4,20
4	6,75	6,55	5,00	4,87	4,86	4,85	4,84	4,70
3	6,80	6,60	6,00	4,88	4,87	4,86	4,85	4,84
2	6,85	6,65	6,30	4,89	4,88	4,87	4,86	4,85
1	6,90	6,70	6,50	4,90	4,89	4,88	4,87	4,86
Бег 30 м с хода (сек)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5	-	-	4,60	4,56	4,55	4,54	4,53	4,00
4	-	-	4,61	4,57	4,56	4,55	4,54	4,45
3	-	-	4,62	4,58	4,57	4,56	4,55	4,50
2	-	-	4,63	4,59	4,58	4,57	4,56	4,55
1	-	-	4,64	4,60	4,59	4,58	4,57	4,56
Бег 60 м с высокого старта (сек)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5	11,85	11,65	11,40	-	-	-	-	-
4	11,90	11,70	11,45	-	-	-	-	-
3	11,95	11,75	11,50	-	-	-	-	-
2	12,00	11,80	11,55	-	-	-	-	-
1	12,10	11,85	11,65	-	-	-	-	-
Бег челночный 3x10 м с высокого старта (сек)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5	10,10	9,70	9,30	-	-	-	-	-
4	10,15	9,80	9,40	-	-	-	-	-
3	10,20	9,90	9,50	-	-	-	-	-
2	10,25	10,00	9,60	-	-	-	-	-
1	10,30	10,10	9,70	-	-	-	-	-
Прыжок в длину с места (см)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5	120	145	190	194	195	196	197	230
4	117	140	175	193	194	195	196	197
3	115	130	165	192	193	194	195	196
2	113	125	155	191	192	193	194	195
1	110	120	145	190	191	192	193	194

Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног (см)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5	350	360	620	635	645	650	655	710
4	345	355	550	630	640	645	650	655
3	340	350	450	628	635	640	645	650
2	335	345	400	625	630	635	640	645
1	330	340	360	620	625	630	635	640
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (см)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5	14	17	20	22,00	22,50	23,00	23,50	35
4	13	16	18	21,50	22,00	22,50	23,00	26
3	12	15	17	21,00	21,50	22,00	22,50	25
2	11	14	16	20,50	21,00	21,50	22,00	24
1	10	12	15	20,00	20,50	21,00	21,50	23
Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (руки за спиной) (см)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5			12,0	14,0	14,5	15,0	15,5	20,0
4			11,5	13,5	14,0	14,5	15,0	17,5
3			11,0	13,0	13,5	14,0	14,5	17,0
2			10,5	12,5	13,0	13,5	14,0	16,5
1			10,0	12,0	12,5	13,0	13,5	16,0
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2 сек. (кол-во раз)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5			1	1				
Бросок набивного мяча весом 1 кг (м)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5			6,00	6,50	6,60	6,70	7,00	12,00
4			5,80	6,40	6,50	6,60	6,70	8,50
3			5,60	6,30	6,40	6,50	6,60	8,00
2			5,40	6,20	6,30	6,40	6,50	7,50
1			5,20	6,00	6,20	6,30	6,40	7,00
Жонглирование (раз)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5		7	8	12	16	20	30	40
4		6	7	10	14	16	25	30
3		5	6	8	12	14	20	25
2		4	5	6	8	10	15	20
1		3	4	5	6	8	10	15
Удары на дальность (м)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5		25	30	32	34	40	50	60
4		23	27	29	32	37	47	57
3		20	24	26	29	34	44	54
2		18	22	24	26	32	42	52
1		16	20	22	24	30	40	50

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ОБЩЕЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
НА ОТДЕЛЕНИИ ФУТБОЛА
ДЕВУШКИ**

Группа Баллы	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
Бег 15 м с высокого старта (сек)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5	-	-	3,00	2,96	2,95	2,94	2,93	2,70
4	-	-	3,10	2,97	2,96	2,95	2,94	2,85
3	-	-	3,15	2,98	2,97	2,96	2,95	2,90
2	-	-	3,20	2,99	2,98	2,97	2,96	2,95
1	-	-	3,25	3,00	2,99	2,98	2,97	2,96
Бег 15 м с хода (сек)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5	-	-	2,60	2,56	2,55	2,54	2,53	2,30
4	-	-	2,65	2,57	2,56	2,55	2,54	2,50
3	-	-	2,70	2,58	2,57	2,56	2,55	2,51
2	-	-	2,75	2,59	2,58	2,57	2,56	2,52
1	-	-	2,80	2,60	2,59	2,58	2,57	2,53
Бег 30 м с высокого старта (сек)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5	6,85	6,65	5,1	5,06	5,05	5,04	5,03	4,50
4	6,90	6,70	5,5	5,07	5,06	5,05	5,04	5,03
3	6,95	6,75	6,0	5,08	5,07	5,06	5,05	5,04
2	7,00	6,80	6,3	5,09	5,08	5,07	5,06	5,05
1	7,10	6,85	6,4	5,10	5,09	5,08	5,07	5,06
Бег 30 м с хода (сек)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5	-	-	4,80	4,76	4,75	4,74	4,73	4,20
4	-	-	4,81	4,77	4,76	4,75	4,74	4,60
3	-	-	4,82	4,78	4,77	4,76	4,75	4,74
2	-	-	4,83	4,79	4,78	4,77	4,76	4,75
1	-	-	4,84	4,80	4,79	4,78	4,77	4,76
Бег 60 м с высокого старта (сек)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5	12,20	12,00	11,4	-	-	-	-	-
4	12,25	12,05	11,5	-	-	-	-	-
3	12,30	12,10	11,6	-	-	-	-	-
2	12,35	12,15	11,7	-	-	-	-	-
1	12,40	12,20	11,8	-	-	-	-	-
Бег челночный 3x10 м с высокого старта (сек)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5	10,40	10,00	9,20	-	-	-	-	-
4	10,45	10,10	9,40	-	-	-	-	-
3	10,50	10,20	9,60	-	-	-	-	-
2	10,55	10,30	9,80	-	-	-	-	-
1	10,60	10,40	10,00	-	-	-	-	-
Прыжок в длину с места (см)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5	125	135	170	176	177	178	179	215
4	120	130	160	173	176	177	178	180
3	115	125	150	172	173	176	177	178
2	110	120	140	171	172	173	176	177
1	105	115	135	170	171	172	173	176

Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног (см)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5	310	350	580	590	595	598	600	680
4	300	325	550	588	590	595	598	600
3	290	320	500	585	588	590	595	598
2	280	315	450	583	585	588	590	595
1	270	310	400	580	583	585	588	590
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (см)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5	14	15	16	18,00	17,00	17,50	19,00	27,00
4	13	14	15	17,50	16,90	17,00	18,70	19,00
3	12	13	14	17,00	16,70	16,90	18,50	18,50
2	11	12	13	16,50	16,50	16,70	18,30	18,30
1	10	11	12	16,00	16,30	16,50	18,00	18,00
Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (руки за спиной) (см)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5			10,0	10,4	10,5	10,6	11,0	14,0
4			9,5	10,3	10,4	10,5	10,6	11,0
3			9,0	10,2	10,3	10,4	10,5	10,7
2			8,5	10,1	10,2	10,3	10,4	10,6
1			8,0	10,0	10,1	10,2	10,3	10,5
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2 сек. (кол-во раз)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5			1	1				
Бросок набивного мяча весом 1 кг (м)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5			4	4,4	4,5	4,6	4,7	9,0
4			3,5	4,3	4,4	4,5	4,6	5,8
3			3,0	4,2	4,3	4,4	4,5	5,5
2			2,5	4,1	4,2	4,3	4,4	5,0
1			2	4,0	4,1	4,2	4,3	4,5
Жонглирование (раз)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5		7	8	9	10	11	15	30
4		6	7	8	9	10	11	25
3		5	6	7	8	9	10	20
2		4	5	6	7	8	9	15
1		3	4	5	6	7	8	10
Удары на дальность (м)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5		18	20	24	30	35	40	50
4		16	18	22	28	32	37	48
3		14	16	20	26	30	35	45
2		12	14	18	24	28	32	40
1		10	12	16	22	26	30	35

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
НА ОТДЕЛЕНИИ ЛЫЖНЫХ ГОНОК**

ЮНОШИ

Группа Баллы	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
Бег 60 м с высокого старта (сек)								
5	10,60	10,55	10,40	-	-	-	-	-
4	10,65	10,60	10,45	-	-	-	-	-
3	10,70	10,65	10,50	-	-	-	-	-
2	10,75	10,70	10,55	-	-	-	-	-
1	10,80	10,75	10,60	-	-	-	-	-
И.П. – упор лежа, сгибание и разгибание рук (количество раз)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5	14	15	16	-	-	-	-	-
4	13	14	15	-	-	-	-	-
3	12	13	14	-	-	-	-	-
2	11	12	13	-	-	-	-	-
1	10	11	12	-	-	-	-	-
И.П. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в И.П. (количество раз)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5	19	20	21	-	-	-	-	-
4	18	19	20	-	-	-	-	-
3	17	18	19	-	-	-	-	-
2	16	17	18	-	-	-	-	-
1	15	16	17	-	-	-	-	-
Прыжок в длину с места (см)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5	153	155	170	178	180	195	210	230
4	151	153	155	176	178	180	205	215
3	149	151	153	174	176	178	200	210
2	147	149	151	172	174	176	198	205
1	145	147	149	170	172	174	195	200
Бег 100 м с высокого старта (сек)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5	-	-	-	15,80	15,50	15,30	15,00	14,00
4	-	-	-	15,85	15,60	15,50	15,20	14,30
3	-	-	-	15,90	15,70	15,60	15,30	14,50
2	-	-	-	15,95	15,80	15,70	15,40	15,00
1	-	-	-	16,00	15,90	15,80	15,50	15,30

Бег 1000 м с высокого старта (мин/сек)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5	-	-	-	3,40	3,35	3,30	3,25	3,10
4	-	-	-	3,45	3,40	3,35	3,30	3,20
3	-	-	-	3,50	3,45	3,40	3,35	3,30
2	-	-	-	3,55	3,50	3,45	3,40	3,35
1	-	-	-	4,00	3,55	3,50	3,45	3,40
Бег на лыжах. Классический стиль 5 км (мин/сек)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5	-	-	-	19,00	18,50	17,25	16,00	15,10
4	-	-	-	19,30	19,00	18,30	16,30	15,30
3	-	-	-	20,00	19,30	19,00	17,30	16,00
2	-	-	-	20,30	20,00	19,30	18,30	16,30
1	-	-	-	21,00	20,30	20,00	19,30	18,30
Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км (мин/сек)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5	-	-	-	18,00	17,30	16,30	15,30	14,45
4	-	-	-	18,30	18,00	17,00	16,00	15,00
3	-	-	-	19,00	18,30	17,30	16,30	16,00
2	-	-	-	19,30	19,00	18,00	17,30	16,30
1	-	-	-	20,00	19,30	18,30	18,00	17,30

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
НА ОТДЕЛЕНИИ ЛЫЖНЫХ ГОНОК**

ДЕВУШКИ

Группа Баллы	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
Бег 30 м с высокого старта (сек)								
5	5,80	5,70	5,10	-	-	-	-	-
4	5,90	5,80	5,50	-	-	-	-	-
3	6,00	5,90	5,80	-	-	-	-	-
2	6,10	6,00	5,90	-	-	-	-	-
1	6,20	6,10	6,00	-	-	-	-	-
И.П. – упор лежа, сгибание и разгибание рук (количество раз)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5	9	10	11	-	-	-	-	-
4	8	9	10	-	-	-	-	-
3	7	8	9	-	-	-	-	-
2	6	7	8	-	-	-	-	-
1	5	6	7	-	-	-	-	-

И.П. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в И.П. (количество раз)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5	14	15	16	-	-	-	-	-
4	13	14	15	-	-	-	-	-
3	12	13	14	-	-	-	-	-
2	11	12	13	-	-	-	-	-
1	10	11	12	-	-	-	-	-
Прыжок в длину с места (см)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5	139	150	155	175	178	180	185	200
4	138	148	154	170	175	178	180	190
3	137	144	153	165	170	175	178	185
2	136	142	152	160	165	170	175	180
1	135	140	150	155	160	165	170	175
Бег 60 м с высокого старта (сек)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5	-	-	-	10,40	10,30	10,20	10,10	10,00
4	-	-	-	10,50	10,40	10,30	10,20	10,10
3	-	-	-	10,60	10,50	10,40	10,30	10,20
2	-	-	-	10,70	10,60	10,50	10,40	10,30
1	-	-	-	10,80	10,70	10,60	10,50	10,40
Бег 1000 м с высокого старта (мин/сек)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5	-	-	-	4,00	3,55	3,40	3,35	3,30
4	-	-	-	4,03	4,00	3,45	3,40	3,35
3	-	-	-	4,05	4,03	3,50	3,45	3,40
2	-	-	-	4,10	4,05	3,55	3,50	3,45
1	-	-	-	4,15	4,10	4,00	3,55	3,50
Бег на лыжах. Классический стиль 3 км (мин/сек)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5	-	-	-	14,30	14,00	13,00	11,30	10,30
4	-	-	-	14,40	14,20	13,20	12,00	11,00
3	-	-	-	15,00	14,30	13,30	12,30	11,30
2	-	-	-	15,10	14,40	14,00	13,00	12,00
1	-	-	-	15,20	15,00	14,30	13,30	12,30
Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км (мин/сек)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5	-	-	-	14,00	13,00	12,00	11,00	9,45
4	-	-	-	14,05	13,30	12,30	11,30	10,00
3	-	-	-	14,10	13,40	12,40	11,40	10,20
2	-	-	-	14,20	13,50	12,50	11,50	10,30
1	-	-	-	14,30	14,00	13,00	12,00	11,00

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
НА ОТДЕЛЕНИИ РЕГБИ**

ЮНОШИ

Группа	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
Баллы								
Бег 30 м с высокого старта (сек)								
5	5,66	5,50	5,20	5,00	4,85	4,83	4,83	4,70
4	5,67	5,60	5,30	5,08	4,90	4,84	4,84	4,80
3	5,68	5,63	5,40	5,10	5,00	4,85	4,85	4,84
2	5,69	5,65	5,50	5,15	5,08	4,90	4,86	4,85
1	5,70	5,68	5,60	5,20	5,10	5,00	4,87	4,86
Бег 30 м с хода (сек)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5	5,26	5,24	4,90	4,86	4,65	4,53	4,53	4,30
4	5,27	5,25	5,00	4,87	4,75	4,54	4,54	4,45
3	5,28	5,26	5,10	4,88	4,80	4,55	4,55	4,50
2	5,29	5,27	5,20	4,89	4,85	4,60	4,56	4,55
1	5,30	5,28	5,26	4,90	4,88	4,65	4,57	4,56
Бег челночный 3x10 м с высокого старта (сек)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5	9,10	8,70	8,30	-	-	-	-	-
4	9,15	8,80	8,40	-	-	-	-	-
3	9,20	8,90	8,50	-	-	-	-	-
2	9,25	9,00	8,60	-	-	-	-	-
1	9,30	9,10	8,70	-	-	-	-	-
Бег 1000 м с высокого старта (мин./сек)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5	-	-	-	5.16	5.15	5.14	5.10	5.05
4	-	-	-	5.17	5.16	5.15	5.12	5.09
3	-	-	-	5.18	5.17	5.16	5.14	5.10
2	-	-	-	5.19	5.18	5.17	5.15	5.12
1	-	-	-	5.20	5.19	5.18	5.16	5.14
Прыжок в длину с места (см)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5	150	160	175	185	195	196	197	220
4	147	155	165	183	190	195	196	200
3	145	150	160	180	185	192	195	196
2	143	147	155	177	183	190	194	195
1	140	145	150	175	180	185	193	194
Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног (см)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5	-	-	420	435	445	500	640	660
4	-	-	419	430	440	480	600	655
3	-	-	418	428	435	460	550	650
2	-	-	417	425	430	450	500	645
1	-	-	415	420	428	440	480	640
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (см)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5	19	18,5	20	22,0	22,5	23,0	23,5	35,0
4	18	18,0	19,0	21,5	22,0	22,5	23,0	26,0
3	17	17,5	18,0	21,0	21,5	22,0	22,5	25,0
2	16	17,0	17,5	20,5	21,0	21,5	22,0	24,0

1	15	16,5	17,0	20,0	20,5	21,0	21,5	23,0
Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5	24	25	26	-	-	-	-	-
4	23	24	25	-	-	-	-	-
3	22	23	24	-	-	-	-	-
2	21	22	23	-	-	-	-	-
1	20	21	22	-	-	-	-	-
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5	-	-	5	9	10	11	12	12
4	-	-	4	8	9	10	11	11
3	-	-	3	7	8	9	10	10
2	-	-	2	6	7	8	9	9
1	-	-	1	5	6	7	8	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5	-	-	16	20	21	22	23	25
4	-	-	15	19	20	21	22	23
3	-	-	14	18	19	20	21	22
2	-	-	13	17	18	19	20	21
1	-	-	10	16	17	18	19	20
Передача мяча на месте способом swing (кол-во попаданий)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5	-	-	-	7-8				
4	-	-	-					
3	-	-	-	6-7				
2	-	-	-					
1	-	-	-	5-6				
Передача мяча в движении способом swing (кол-во попаданий)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5				7-8				
4								
3				6-7				
2								
1				5-6				
Передача мяча на месте способом spin (кол-во попаданий)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5				7-8				
4								
3				6-7				
2								
1				5-6				
Передача мяча в движении способом spin (кол-во попаданий)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5				5-6				
4								
3				4-5				
2								
1				4-5				
Ловля мяча после удара ногой (кол-во раз)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5				7-8				
4								

3				6-7				
2								
1				5-6				
Удары ногой по мячу с рук на точность (кол-во попаданий)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5				6-7				
4								
3				5-6				
2								
1				4-5				
«Слалом» (сек)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5				25				
4				24-25				
3				21-23				
2				20-21				
1				18-19				

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
НА ОТДЕЛЕНИИ РЕГБИ**

ДЕВУШКИ

Группа	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
Баллы								
Бег 30 м с высокого старта (сек)								
5	6,06	5,45	5,40	5,25	5,23	5,21	5,15	4,90
4	6,07	5,50	5,45	5,28	5,25	5,23	5,21	4,95
3	6,08	5,55	5,50	5,30	5,28	5,25	5,23	4,98
2	6,09	5,60	5,55	5,35	5,30	5,28	5,25	5,10
1	6,10	6,00	5,60	5,40	5,35	5,30	5,28	5,15
Бег 30 м с хода (сек)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5	5,50	5,54	5,10	5,06	5,05	5,00	4,90	4,60
4	5,57	5,55	5,20	5,07	5,06	5,05	5,00	4,70
3	5,58	5,56	5,30	5,08	5,07	5,06	5,05	4,75
2	5,59	5,57	5,40	5,09	5,08	5,07	5,06	4,80
1	5,60	5,58	5,50	5,10	5,09	5,08	5,07	4,90
Бег челночный 3x10 м с высокого старта (сек)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5	9,30	9,20	9,00	-	-	-	-	-
4	9,35	9,25	9,15	-	-	-	-	-
3	9,40	9,30	9,20	-	-	-	-	-
2	9,45	9,35	9,25	-	-	-	-	-
1	9,50	9,40	9,30	-	-	-	-	-
Бег 1000 м с высокого старта (мин./сек)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5	-	-	-	6.06	6.05	6.04	6.03	6.00
4	-	-	-	6.07	6.06	6.05	6.04	6.02
3	-	-	-	6.08	6.07	6.06	6.05	6.03
2	-	-	-	6.09	6.08	6.07	6.06	6.04
1	-	-	-	6.10	6.09	6.08	6.07	6.05

Прыжок в длину с места (см)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5	140	140	150	160	163	165	170	185
4	135	137	147	157	160	163	165	183
3	130	135	145	155	157	160	163	180
2	127	132	143	153	155	157	160	175
1	125	130	140	150	153	155	157	170
Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног (см)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5	-	-	400	410	450	490	550	600
4	-	-	380	407	440	480	530	580
3	-	-	370	405	430	470	520	570
2	-	-	360	402	420	460	510	560
1	-	-	350	400	410	450	500	550
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (см)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5	16,0	15,0	16,0	18,0	18,5	19,0	19,5	20,0
4	15,0	14,5	15,5	17,5	18,0	18,5	19,0	19,5
3	14,0	14,0	15,0	17,0	17,5	18,0	18,5	19,0
2	13,0	13,5	14,5	16,5	17,0	17,5	18,0	18,5
1	12,0	13,0	14,0	16,0	16,5	17,0	17,5	18,0
Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5	19	20	21	-	-	-	-	-
4	18	19	20	-	-	-	-	-
3	17	18	19	-	-	-	-	-
2	16	17	18	-	-	-	-	-
1	15	16	17	-	-	-	-	-
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5	-	-	3	7	7	8	9	10
4	-	-	2	6	6	7	8	9
3	-	-	1	5	5	6	7	8
2	-	-		4	4	5	6	7
1	-	-		3	3	4	5	6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5	-	-	12	16	17	18	18	19
4	-	-	11	15	16	17	17	18
3	-	-	10	14	15	16	16	17
2	-	-	9	13	14	15	15	16
1	-	-	8	12	13	14	14	15
Передача мяча на месте способом swing (кол-во попаданий)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5	-	-	-	7-8				
4	-	-	-					
3	-	-	-	6-7				
2	-	-	-					
1	-	-	-	5-6				
Передача мяча в движении способом swing (кол-во попаданий)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5				7-8				
4								

3				6-7				
2								
1				5-6				
Передача мяча на месте способом spin (кол-во попаданий)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5				7-8				
4								
3				6-7				
2								
1				5-6				
Передача мяча в движении способом spin (кол-во попаданий)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5				5-6				
4								
3				4-5				
2								
1				4-5				
Ловля мяча после удара ногой (кол-во раз)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5				7-8				
4								
3				6-7				
2								
1				5-6				
Удары ногой по мячу с рук на точность (кол-во попаданий)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5				6-7				
4								
3				5-6				
2								
1				4-5				
«Слалом» (сек)	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
5				25				
4				24-25				
3				21-23				
2				20-21				
1				18-19				

Методическое обеспечение

1. Авилова Т.И., Брейкина О.А., Василенко О.В. и др.; под общ. ред. Воронкова А.В. Учеб.-метод. пособие: Организация спортивно-массовой работы по месту жительства – Белгород: ИПК НИУ «БелГУ», 2012. – 156 с.
2. Бергер. Х., Герарс П., Кормелинк Х., Мариман Х., Юлдеринк А., Уроки футбола для молодёжи. Обучение с базовых задач. Матч 11 на 11. Часть 2. Игроки 12-13 лет. – М.: Олимп: 2010. – 188 (4) с.
3. Бергер. Х., Герарс П., Кормелинк Х., Мариман Х., Юлдеринк А., Уроки футбола для молодёжи. Овладеть мячом и учиться играть в команде. Часть 1. Игроки 6-11 лет. – М.: Олимп: 2010. – 237 (3) с.
4. Бергер. Х., Герарс П., Кормелинк Х., Мариман Х., Юлдеринк А., План футбольной подготовки. Распределение основных задач внутри команды. Часть 3. Игроки 14-15 лет. – М.: Олимп: 2010. – 253 (3) с.
5. Бергер. Х., Герарс П., Кормелинк Х., Мариман Х., Юлдеринк А., План футбольной подготовки. Учиться играть в команде. Побеждать командой. Часть 4. Игроки не старше 16-19 лет. – М.: Олимп: 2010. – 348 (4) с.
6. Бергер. Х., Герарс П., Кормелинк Х., Мариман Х., Юлдеринк А., Уроки футбола для молодёжи. Овладеть мячом и учиться играть в команде. Часть 1. Игроки 6-11 лет. – М.: Олимп: 2010. – 237 (3) с.
7. Бергер. Х., Герарс П., Кормелинк Х., Мариман Х., Юлдеринк А., План футбольной подготовки. Распределение основных задач внутри команды. Часть 3. Игроки 14-15 лет. – М.: Олимп: 2010. – 253 (3) с.
8. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000.
9. Бутин И.М., Воробьев В.А. Лыжный спорт: Учеб. пособие для учащихся отделений физ. воспитания пед. училищ - М.: «Просвещение», 1974.
10. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебник для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физическое воспитание» - М.: «Просвещение», 1983 г. – 336 с.
11. Бишойс К., Герард Х.-В. Единоборство в футболе – М.: Терра-спорт, 2003 г. – 168 с.
12. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие. – М.: Физическая культура, 2009. – 112 с.
13. Верёвкин М.П. Мини-футбол на уроке физической культуры. – М.: ТВТ Дивизион, 2006.–96 с.
14. Губа В.П., Квашук П.В., Краснощеков В.В., Ежов П.Ф., Блинов В.А. Футбол: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных спортивных школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2010.
15. Гогунев Е.А. Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000 г. – 288 с.
16. Голомазов С., Чирва Б. Футбол./С. Голомазов, Б. Чирва – Москва, 1994 г. - 81 с.
17. Голомазов С., Чирва Б. Теория и методика футбола. Том 1. Техника игры. М.: ТВТ Дивизион, 2008 г. - 476 с.
18. Голомазов С., Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом: Уч.-методич. пособие /С. Голомазов, Б. Чирва – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006 г. – 112 с.
19. Голомазов С., Футбол. Теоретические основы техники ловли и отражения мячей вратарями: Уч.-методич. пособие /С. Голомазов, Б. Чирва – М.: ТВТ Дивизион, 2006 г. – 144 с.
20. Голомазов С., Футбол. Методика тренировки реализации стандартных положений: Уч.-методич. пособие /С. Голомазов, Б. Чирва – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006 г. – 128 с.
21. Голомазов С., Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом: Уч.-методич. пособие /С. Голомазов, Б. Чирва – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006 г. – 112 с.

22. Голомазов С.В., Футбол. Универсальная техника атаки: Уч.-методич. пособие /С.В. Голомазов, Б. Г. Чирва – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006 г. – 80 с.
23. Голомазов С., Футбол. Антиципация в игре вратарей: учебное пособие /С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва – М.: ТВТ Дивизион, 2008 г. – 80 с.
24. Голомазов С., Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства: Уч.-методич. пособие /С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006 г. – 80 с.
25. Голомазов С., Футбол. Теоретические основы тренировки ловли и отражения мячей вратарями: Уч.-методич. пособие /С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006 г. – 144 с.
26. Голомазов С., Футбол. Методика тренировки техники головой: Уч.-методич. пособие /С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006 г. – 112 с.
27. Голомазов С., Футбол. Универсальная техника атаки: Уч.-методич. пособие /С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006 г. – 80 с.
28. Голомазов С., Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом: Уч.-методич. пособие /С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006 г. – 112 с.
29. Голомазов С., Чирва Б., Денисов А. Футбол. Методика повышения локальной мышечной работоспособности юных футболистов в период краткосрочных учебно-тренировочных сборов: Методические разработки для тренеров. Выпуск 28. – М. РГУФК, 2005 г. – 40 с.
30. Голомазов С., Чирва Б. Футбол. Методика тренировки вратарями ловли и отражения мячей «на два темпа»: Методические разработки для тренеров. Выпуск 25. – М. РГУФК, 2005 г. – 24 с.
31. Голомазов С., Чирва Б., Футбол. Технические приемы игры вратарей: Методические пособие. Выпуск 29. – М. РГУФК, 2006 г. – 39 с.
32. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Тренировка вратарями ловли и отражения мячей «на противоходе» и «на два темпа» . – М.: ТВТ Дивизион, 2008. – 96 с.
33. Горбань Н.П. Футбольные мадонны. – М.: Советский спорт, 1992. – 40 с.: ил.
34. Горбачева М.А., Круглыхин В.А. Программа интегрированного курса физического воспитания – М.: Человек, 2010 г. – 248 с.
35. Джоунз Р., Тренер Т., Футбол. Тактика защиты и нападения. – М.: ТВТ Дивизион, 2008 г. – 132 с.
36. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». Ростов-н/Д: Феникс, 2003 г. – 384 с.
37. Искусство подготовки высококлассных футболистов: Науч.-методич. пособие/ Под ред. Проф. Н.М. Люкшинова. - 2-е изд., испр., доп. – М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006 г. – 432 с.
38. Качани Л., Горский Л. Тренировка футболистов./ Л. Качани, Л. Горский - Братислава: Шпорт, 1984.
39. Лыжный спорт: Учебник для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание». – М.: Просвещение, 1983.
40. Лыжный спорт. Учебник для средних физкультурных учебных заведений. Под общ. Ред. Матвеева Э. - М.: Физкультура и спорт, 1975 г.
41. Лясовский К.П. Техника ударов. Изд. 2-е, доп. – М.: Физкультура и спорт, 1977 г.- 62с
42. Люкези Массимо., Обучение системе игры 4-3-3. М.: ТВТ Дивизион, 2008. – 164 с.
43. Люкези Массимо., Футбол. Анализ тактики атакующих действий. М.: ТВТ Дивизион, 2008. – 236 с.
44. Монаков Г.В. Техническая подготовка футболистов. Методика и планирование. - Псков, 2000. – 127 с.
45. Перепекин В.А., Восстановление работоспособности футболистов. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006 г. – 112 с.
46. Подготовка вратарей в футбольной школе. – М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2005 г. – 96 с.

47. Правила игры в футбол. П68 М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 111 с.: ил.
48. Правила Соревнований по лыжным гонкам. Подготовлены под общей редакцией Логинова В.А. при участии рабочей группы в составе: Баталов А.Г., Щелканов Н.А., Кубеев А.В., Беломестнов И.В. / 2007. – 160 с.
49. Путеводитель по первой общероссийской обучающей базовой программе «Футбол. Правила игры», Москва 2005. – 84 с.
50. Раменская Т.И. Юный лыжник (Учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков). - М.: СпортАкадемПресс, 2004.
51. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999 г. – 264 с.
52. Спирин А., Будогосский А., Футбол. Правила игры: вопросы и ответы 2006 г.– 258 с.
53. Спортивные и подвижные игры. Издательство «Физкультура и спорт» Москва 1970, 389 с.
54. Сорокин А.А., Комолов И.С., Никитюк Д.Б. Организация питания юных футболистов. – М.: ТВТ Дивизион, 2008. – 96 с.
55. Селуянов В.Н., Физическая подготовка футболистов: Уч.-методич. пособие / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006 г. – 192 с.
56. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 142 с.
57. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт: учебник для студ. Учреждений высш. проф. образования. / Под ред. Г.А. Сергеева. – 3-е изд. Стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2013.
58. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011 г.– 160 с.
59. Футбол. Структура двигательной и психомоторной деятельности вратарей в игре: Методическое пособие. Выпуск 26. – М.: РГУФК, 2005 г. – 24 с.
60. Футбол. (Правила соревнований). – М.: Терра-Спорт, 2000. – 72 с., ил.
61. Филиппов С.С. Документальное обеспечение управленческой деятельности в физкультурных организациях: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 168 с.
62. Чесно Ж.-Л., Футбол. Обучение базовой технике: пер. с франц.: Уч.-методич. издание / Ж.-Л. Чесно, Ж.Дюрэ – М.: ТВТ Дивизион, 2006 г. – 176 с.
63. Чирва Б.Г., Футбол. Тренировка вратарями ловли и отражения мячей «на проивоходе» и «на два темпа»: Уч.-методич. пособие / Б.Г. Чирва, С.В. Голомазов – М.: ТВТ Дивизион, 2008 г. – 96 с.
64. Чирва Б.Г., Футбол. Базовые элементы тактики зонного прессинга: Уч.-методич. пособие / Б.Г. Чирва – М.: ТВТ Дивизион, 2006 г. – 80 с.
65. Чирва Б.Г., Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для тренировки техники игры / Б.Г. Чирва – М.: ТВТ Дивизион, 2008 г. – 120 с.
66. Чирва Б.Г., Футбол. Методика совершенствования «техники эпизодов игры» / Б.Г. Чирва - 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006 г. – 112 с.
67. Чирва Б.Г., Футбол. Методика совершенствования «техники эпизодов игры»: Уч.-методич. пособие / Б.Г. Чирва – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006 г. – 112 с.
68. Чирва Б., Голомазов С. Футбол. Методика тренировки вратарями ловли и отражения мячей «на противоходе»: Методические разработки для тренеров. Выпуск 30. – М. РГУФК, 2007 г. – 59 с.
69. Чирва Б.Г. Футбол. Концепция технической и тактической подготовки футболистов. – М.: ТВТ Дивизион, 2008. – 336 с.
70. Чесно Ж.-Л., Дюрэ Ж. Футбол. Обучение базовой технике. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 176 с.
71. Швыков И.А., Подготовка вратарей в футбольной школе. – 2-е изд. - М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006 г. – 96 с.
72. Энциклопедический словарь юного спортсмена. – М., Педагогика, 1979 г. – 480 с.

DVD

1. Губерт Фогельзингер. Видеотренер «Контроль мяча» - 88 мин.
2. Губерт Фогельзингер. Видеотренер «Дриблинг и финты» - 71 мин.
3. Губерт Фогельзингер. Видеотренер «Удары» - 105 мин.
4. Мэг Рэк . «Школа детского футбола для мальчиков и девочек» - 51 мин.
5. Английская премьер-лига «Золотые моменты» часть 1
6. Английская премьер-лига «Золотые моменты» часть 2
7. Английская премьер-лига «Лучшие матчи десятилетия»
8. Английская Премьер-лига «Лучшие голы десятилетия»
9. Английская премьер-лига «Автоголы и приколы» часть 2
10. Герои будущего - 2 диска
11. История футбола «Как возникла игра миллионов» часть 2
12. Лучшие матчи сборной СССР на Чемпионатах Мира по футболу 1966 год Италия-СССР. Золотая футбольная серия.
13. Лучшие голы «Челси» часть 2
14. Лацио-Рома «История сборной СССР и России на Чемпионатах Европы» часть 2
15. «Обучение игре в штрафной площади» учебно-методический фильм Б. Чирва, С. Голомазов
16. Отбор на начальных этапах подготовки юных футболистов 3-5 л., 5-7л., 7-11 л.
17. Техническая подготовка опыт центра подготовки «Каверчано»
18. Финал Первенства России по футболу среди женских команд (1 дивизион)
19. Фламенго-Флуминенсе. Система 11+ «Упражнения для разминки футболистов»
20. Футбол Чемпионат Мира 2006
21. Чемпионат Мира по футболу. 1958 год СССР – Англия

