

Образовательная программа муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Дубовский детский центр физической культуры и спорта» на 2019-2024 г.

Содержание:

1. Пояснительная записка
2. Цели и задачи образовательного процесса
3. Структура образовательной системы
4. Режим и условия образовательной деятельности
5. Кадровое обеспечение
6. Методическое обеспечение
7. Материально-техническое обеспечение
8. Формы взаимодействия с образовательными школами
9. Формы взаимодействия с другими организациями
10. Содержание образовательного процесса
11. Учебный план на 2019-2024 учебный год
12. Учебный план по видам спорта
13. Контрольно-переводные испытания

1. Пояснительная записка.

Образовательная программа Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования "Дубовский детский центр физической культуры и спорта" на 2019-2024 учебный год. Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования "Дубовский детский центр физической культуры и спорта" было основано в 1995 году. Основные направления деятельности: спортивно-массовая, физкультурно оздоровительная, социально-воспитательная, информационно-методическая, управленческая. Образовательная деятельность МБОУ ДО «ДЦФКиС» далее -«Центр» осуществляется в соответствии с лицензией от 20 марта 2012 год, регистрационный номер 15/203, выданным управлением образования и науки Тамбовской области. Условия реализации образовательного процесса соответствует установленным требованиям, что зафиксировано в заключениях Роспотребнадзора и Госпожарнадзора. МБОУ ДО ДЦФКиС традиционно осуществляет прием всех желающих получить дополнительное образование в рамках программ и услуг, реализуемых в учреждении, в возрасте от 5 до 18 лет, вне зависимости от национальности, социального статуса, уровня физического развития и подготовленности. Основанием для зачисления являются заявление родителей (законных представителей) и справка от врача о состоянии здоровья. Обучение в «Центр» ведется на русском языке бесплатно.

2. Цели и задачи образовательного процесса.

Цель дополнительного физкультурно-спортивного образования – все - стороннее физическое и духовное развитие личности средствами физической культуры и спорта, укрепление здоровья, формирование потребности в саморазвитии, самосовершенствовании и самореализации. Данная цель достижима при решении специфических для каждого этапа 4 спортивной подготовки задач. На спортивно-оздоровительном этапе – это расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной активности. На этапе начальной подготовки – базовая подготовка и определение избранного вида спорта для дальнейшей специализации.

3. Структура образовательной системы.

Образовательная система «Центр» включает в свою структуру 2 (два) взаимосвязанных этапа с установленными продолжительностью обучения и количественным составом групп на каждом из этих этапов.

№ п/п	Этап спортивной подготовки	Продолжительность обучения	Количество воспитанников в группах
1.	Физкультурно-спортивная	Весь период	15-30 (1 год)

Распределение учебных часов в этапах по годам спортивной подготовки представлено в таблице.

Группы по этапам подготовки	СОГ	ГНП
	На протяжении всего периода обучения	1 год
Количество часов за год	216	216
Количество часов в неделю	6	6

4. Режим и условия образовательной деятельности.

Учебный год начинается 1 сентября и продолжается в течение 36 недель в условиях «Центр». Основными формами физкультурно-спортивного процесса остаются:

- групповые учебные физкультурно-спортивные занятия;
- работа по индивидуальным планам, медико-воспитательные мероприятия;
- тестирование;

- педагогический и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях, матчевых встречах;
- судейская практика.

Продолжительность одного занятия в группах физкультурно-спортивного направления и начальной подготовки не должна превышать двух академических часов. Занятия начинаются в 14.00 и заканчиваются не позднее 20.00. Перерывы между занятиями – не менее 10 минут.

5. Кадровое обеспечение учебного плана.

В «Центр» работают семь тренеров-преподавателей. Один из них является выпускником учреждения: Ефимов А.В. занимался в группе начальной подготовки по футболу. Все тренеры-преподаватели имеют педагогическое образование. Директор Дубонин А.А. – студент 4 курса Тамбовского государственного педагогического института. Александров В.А., Александрова Р.А., Лунев И.Н., Чернышов А.Ф. закончили ТГМИ – учителя физической культуры школ со стажем работы более 40 лет. Кондыбин В.С. – учитель начальных классов, тренер-преподаватель по боксу, живет в г.Мичуринске. Ефимов А.В. - закончил Мичуринский педагогический институт, с правом преподавания физической культуры. В МБОУ «Центр» работает более 5 лет. Все тренеры-преподаватели учреждения «Центр» являются совместителями и все они местные жители Петровского района. В «Центре» за последние годы стабильный работоспособный коллектив, для которого характерно оптимальное сочетание здорового консерватизма и чувства нового. Система повышения квалификации тренеров-преподавателей складывается из самообразования, методической работы.

6. Методическое обеспечение.

1. Программы и учебно-методическая литература. По лыжным гонкам, легкой атлетике, футболу, настольному теннису, боксу, гиревой спорт используются общеразвивающие программы для учреждений дополнительного образования, утвержденные спортивным компонентом РФ.
2. Сведения об обеспеченности учебно-методической литературой.

№ п/п	Название программ, которые реализует учреждение	Вид программы (авторская, модернизированная, типовая)	Год утверждения программы	Фамилии и инициалы авторов	Срок реализации программы
1.	Футбол	Модернизированная	2019 год	Н.В. Котенко В.Н. Малышев Н.А. Кулин Г.Л. Борознов С. А. Российский	1 год
2.	Настольный теннис	Модернизированная	2019 год	Г.В. Борчукова В.А. Воробьев О.В. Мотьцин	1 год
3.	Легкая атлетика	Модернизированная	2019 год	И.Ю. Радич В.Б. Зеленчук В.В. Ивочкин	1 год
4.	Лыжные гонки	Модернизированная	2019 год	П.В. Квашук Л.Н. Бакланов О.Е. Левочкин	1 год
5.	Бокс	Модернизированная	2019 год	Н.Н. Тараторин. Л.Н. Сальникова.	1 год
6.	Гиревой спорт	Модернизированная	2019 год	Виноградов, Г.П Дворкин, Л.С	1 год

Выполнение задач, стоящих перед «Центром» способствует:

1. Систематичности и круглогодичности физкультурно-спортивных занятий;
2. Постоянному учету состояния здоровья, физического развития учащихся и их физической подготовленности;

3. В чёткой работы тренерско-преподавательского состава и четкой организации работы общественного актива;

4. Регулярному врачебному контролю за функциональным состоянием занимающихся и повседневному контакту тренера с врачом ЦРБ.

Работа «Центра» проводится с учетом требованием «Концепции развития системы дополнительного образования детей Тамбовской области на 2019- 2024 годы» (Распоряжение администрации Тамбовской области №174-р от 09.06.2019г. В основе требований развития дополнительного образования: формирование и поддержка становления в школьнике индивидуального начала, что призвано помочь ему стать самим собой и в дальнейшем добиться успеха в жизни. Основными приоритетными задачами МБОУ «Центр» являются: обеспечение необходимых условия для личного развития, укрепления здоровья профессионального самоопределения и творческого труда детей. Необходимо учитывать возрастные особенности учащихся сельских МБОУ и в тесном взаимодействии с общественными 7 организациями общеобразовательных школ с целью положительного влияния на улучшение физических, так и на воспитание морально-волевых качеств юных спортсменов. Учебные физкультурно-спортивные и тренировочные занятия в группах начальной подготовки, воспитательная и культурно массовая работа с учащимися проводится в течении 36 учебных недель. Основной формой проведения физкультурно-спортивных и тренировочных занятий является урок с продолжительностью 90 минут с перерывом в 10 минут. Кроме занятий по расписанию, занимающимся в «Центр» следует выполнять индивидуальные задания для улучшения общей и специальной физической подготовленности в избранном виде спорта, осваивать отдельные элементы техники циклических и игровых видов спорта.

7. Материально техническое обеспечение «Центр».

Физкультурно-спортивный комплекс работает по штатному расписанию, утвержденному главой Петровского района, в соответствии с образовательной программой и учебным планом, а также планом работы «Центр» утвержденным на педагогическом совете и согласованным в установленном порядке с отделом образования администрацией Петровского района. Финансирование деятельности «Центр» осуществляется через МКУБО «ЦБ», гарантированно выплачивается заработная плата согласно штатной расстановке, утверждённой директором «Центр». В небольших денежных выражениях выделяются денежные суммы на приобретение спортивного инвентаря, ремонта спорт с комплекса и проведение массовых соревнований на первенство района среди учащихся школ района. «Центр» располагается в с. Дубовое на улице Центральная – 11а, в здании общей площадью 1233 м². В здании имеется: 4 (четыре) раздевалки (отдельно для мальчиков и девочек, а также для администрации учреждения), игровой спортзал 38х18 высотой 10 м, где можно проводить соревнования по футболу, мини-футболу, волейболу, гандболу, настольному теннису, большому теннису областного уровня, и где проводятся все районные соревнования и спортивные мероприятия. В комплексе так же имеется тренажерный зал три штанги, перекладина, боксерский мешок и груша, 2 тренажера «Кетлер» и 12 тренажеров для всех групп мышц тела и где постоянно занимаются учащиеся школ: филиала МБОУ Избердеевская СОШ в с. Дубовое, в с. Петровское и ученики МБОУ Избердеевской СОШ, а также родители учеников ведущие здоровый образ жизни и своим примером пропагандирующие здоровый образ жизни. Комплекс так же располагает 5 теннисными столами, два из них установлены постоянно в отдельных помещениях. Имеются: три кладовые комнаты, слесарная комната; два отдельных душевых и одна душевая тренерско-преподавательского состава; тренерская комната, кабинет директора, комната для уборочного инвентаря. Отопление газовое. Отапливается двумя газовыми котлами КЧМ-5М, бойлерная, где работают два центробежных насоса; имеются два отдельных санузла. Все комнаты проветриваются системой естественного забора воздуха.

8. Формы взаимодействия «Центр» с общеобразовательными школами.

1. Секции в школах: а) Филиал МБОУ Избердеевской СОШ в с. Дубовое – лыжные гонки. б) Филиал МБОУ Волчковской СОШ в с. Яблоновец – лыжные гонки. в) МБОУ Избердеевская СОШ – настольный теннис. На данном этапе существуют договора №28 от 5 декабря 2013 года на безвозмездное пользование муниципальным имуществом с МБОУ Избердеевской СОШ имени Героя Советского Союза В.В. Кораблина и №27 с МБОУ Волчковской СОШ имени Героя Советского Союза Ф.А. Сорокина с прилагаемыми актами экспертной оценки последствий заключений договора безвозмездного пользования учебным заведением. В результате которых установлено: «Ученикам, проживающим на территории микрорайона школы, будет обеспечено право на образование, воспитание, развитие, отдых, оздоровление, а также лечебно-профилактической помощи».
2. Проведение Спартакиады учащихся среди общеобразовательных учреждений петровского района, и спортивных праздников: «День бегуна», «Лыжня России», «Спорт против наркотиков» и др.

9. Формы взаимодействия МБОУ «Центр» с другими организациями.

1. Совместное планирование с муниципалитетом спортивно-массовой работы.
2. Проведение массовых праздников и организаций, семейного досуга жителей района.
3. Участие сборных команд района по видам спорта в МБОУ «Центр» на областных соревнованиях.

10. Содержание образовательного процесса.

№ п/п	Наименование программ	Срок реализации	Возраст воспитанников	Направленность программы	Тип программы
1	2	3	4	5	6
	Лыжные гонки	1 год	9-18	НП	общеобразовательная
	футбол	1 год	9-18	НП	общеобразовательная
	Баскетбол	1 год	9-18	НП	общеобразовательная
	Легкая атлетика	1 год	9-18	НП	общеобразовательная
	Гиревой спорт	1 год	14-18	НП	общеобразовательная
	Настольный теннис	1 год	9-18	НП	общеобразовательная

Дополнительно физкультурно-спортивное обучение характеризуется следующими особенностями:

- учащиеся приходят на занятия в свободное от основной учебы время;
- обучение организуется на добровольной основе;
- детям представляется возможность сочетать различные направления деятельности и формы занятий;
- допускается переход учащихся из одной группы в другую.

Реализуемы технологии:

- личностно-ориентированная технология;
- игровые технологии;
- здоровье сберегающие и здоровье формирующие технологии и др.

1. Доступность и добровольность. Прием учащихся без ограничений (кроме медицинских противопоказаний) на период и этап обучения без педагогических показателей (тестов) и контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Свобода выбора видов деятельности и коллектива сверстников, добровольность и самостоятельность, включение в работу на основе самоопределения и самореализации.

2. Вариативность деятельности «Центр». Наличие определённого набора видов деятельности и видов спорта. Как циклические виды, так и игровые и в перспективе расширение круга предлагаемых секций при наличии утвержденных учебных программ и соответствующей подготовки кадров.

3. Содержание (образовательная программа) образования. Основные изменения в содержании следует вести в связи с тем, что в настоящее время одной из приоритетных задач «Центра» является реализации на практике личностно-ориентированного подхода в образовании. Личностно ориентированные технологии ставят в центр всей школьной образовательной системы личность ребенка, обеспечение комфортных, бескомпромиссных и безопасных условий её развития, реализации её природных потенциалов.

4. Теоретическая подготовка должна рассматриваться как своеобразная база повышения технической, тактической и психологической подготовленности. Она проводится, как правило, в процессе физкультурно-спортивных занятий. Теоретическая подготовка должна иметь целевую направленность для вида спорта, вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания в условиях тренировки и соревнованиях.

5. Психологическая подготовка. На физкультурно-спортивном этапе и этапе начальной подготовки ставит цель: привитие устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом путем бесед, убеждений, педагогических внушений, метод моделирования соревновательной ситуации через игру. Содержание, методы и приемы личностно-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого воспитанника, помочь становлению личности путем организации подготовительной деятельности. Результатом обучения в «Центр» является овладение обучающимися определённым объемом знаний, умений и навыков, развитие их творческих способностей. Осуществление этой задачи сопряжено с необходимостью сохранения и укрепления физического, психологического и нравственного здоровья детей. Однако решение данных проблем затруднено в силу наметившихся негативных тенденций в системе образования в целом, таких как: падение интереса к обучению, снижение творческой активности детей, ухудшение показателей здоровья детей. Сложность решения выше обозначенных проблем связана и с недостатками в организации учебно-воспитательного процесса в «Центр»:

- слабым целенаправленным обеспечением имеющихся образовательных программ методическими материалами для тренеров-педагогов и 11 обучающихся;
- использование отдельными педагогами-тренерами неэффективных методов обучения;
- слабой работой с родителями и общественностью;
- недостаточными возможностями для оздоровления обучающихся и их социальной адаптации.

11. Учебный план на 2019-2024 учебные года.

Учебный план составлен в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации», дополнительными образовательными программами физкультурно-спортивной подготовки и требованиями СанПин.

В «Центр» культивируются следующие виды спорта: футбол, лыжные гонки, легкая атлетика, баскетбол, настольный теннис, бокс, гиревой спорт Все программы предусматривают два уровня многолетних сроков реализации. Образовательный процесс реализуется в соответствии с рабочими образовательными программами, которые разработаны на основе типовых программ спортивной подготовки:

Настольный теннис. Модернизированная программа физкультурно спортивной подготовки 2019г.

Футбол. Модернизированная программа физкультурно-спортивной подготовки 2019г.

Баскетбол. Модернизированная программа физкультурно-спортивной подготовки 2019г.

Лыжные гонки. Модернизированная программа физкультурно-спортивной подготовки 2019г.

Легкая атлетика. Модернизированная программа физкультурно-спортивной подготовки 2019г.

Бокс. Модернизированная программа физкультурно-спортивной подготовки 2019г.

Гиревой спорт. Модернизированная программа физкультурно-спортивной подготовки 2019г. Учебный план составлен на 36 недель и имеет вид: СОГ – 216 часов (6часов в неделю) настольный теннис, лыжные гонки, 12 баскетбол, бокс, гиревой спорт, легкая атлетика, футбол. В учебный план внесены следующие коррективы: 1. Учитывается, что учебный год в «Центр» рассчитан до 10 июня каждого года. 2. Учитывается участие в районных и областных соревнованиях (8ч.+8ч).

12. Учебный план МБОУ ДО ДЦФКиС на 2019-2024 учебный год по видам спорта

№ п/п	Название программ, которые реализует учреждение	Вид программы (авторская, модернизированная, типовая)	Количество часов	Срок реализации программы	Место проведения
1.	Футбол Ефимов А.В.	Модернизированная	216 часов в году	1 год	МБОУ «Центр»
2.	Настольный теннис Чернышов А.Ф.	Модернизированная	216 часов в году	1 год	МБОУ «Центр»
3.	Легкая атлетика Александрова Р.А.	Модернизированная	216 часов в году	1 год	МБОУ «Центр»
4.	Лыжные гонки Александров В.А.	Модернизированная	216 часов в году	1 год	МБОУ «Центр»
5.	Бокс Кондыбин В.С.	Модернизированная	216 часов в году	1 год	МБОУ «Центр»
6.	Гиревой спорт Дубонин А.А.	Модернизированная	216 часов в году	1 год	МБОУ «Центр»
7.	Лыжные гонки Лунев И.Н.	Модернизированная	216 часов в году	1 год	Филиала МБОУ Волчковской СОШ в с.Яблоновец

Учебный план «Центр» отделение настольный теннис на 2019-2024 г.

№ п/п	Разделы подготовки	Физкультурно-спортивный этап 1-й год (6 ч)
1.	Теоретическая подготовка	8
2.	Общая специальная и физическая подготовка	70
3.	Специальная физическая подготовка	58
4.	Техническая подготовка	50
5.	Тактическая подготовка	6
6.	Участие в соревнованиях	8
7.	Игровая	8
8.	Контрольно-переводные испытания	4
9.	Медицинское обследование	4
	Всего часов	216

Учебный план «Центр» отделение лыжные гонки на 2019-2024 г.

№ п/п	Разделы подготовки	Физкультурно-спортивный этап (2 отделение) 1-й год (6 ч)
1.	Теоретическая подготовка	8
2.	Общая специальная и физическая подготовка	70
3.	Специальная физическая подготовка	60

4.	Техническая подготовка	48
5.	Тактическая подготовка	6
6.	Участие в соревнованиях	8
7.	Игровая	8
8.	Контрольно-переводные испытания	4
9.	Медицинское обследование	4
	Всего часов	216

Учебный план «Центр» отделение Гиревой спорт на 2019-2024 г.

№ п/п	Разделы подготовки	Физкультурно-спортивный этап 1-й год (6 ч)
1.	Теоретическая подготовка	8
2.	Общая специальная и физическая подготовка	76
3.	Специальная физическая подготовка	52
4.	Техническая подготовка	50
5.	Тактическая подготовка	6
6.	Участие в соревнованиях	8
7.	Игровая	8
8.	Контрольно-переводные испытания	4
9.	Медицинское обследование	4
	Всего часов	216

Учебный план «Центр» отделение легкая атлетика на 2019-2024 г.

№ п/п	Разделы подготовки	Физкультурно-спортивный этап 1-й год (6 ч)
1.	Теоретическая подготовка	8
2.	Общая специальная и физическая подготовка	76
3.	Специальная физическая подготовка	52
4.	Техническая подготовка	50
5.	Тактическая подготовка	6
6.	Участие в соревнованиях	8
7.	Игровая	8
8.	Контрольно-переводные испытания	4
9.	Медицинское обследование	4
	Всего часов	216

Учебный план «Центр» отделение футбол на 2019-2024 г

№ п/п	Разделы подготовки	Физкультурно-спортивный этап 1-й год (6 ч)
1.	Теоретическая подготовка	8
2.	Общая специальная и физическая подготовка	76
3.	Специальная физическая подготовка	52
4.	Техническая подготовка	50
5.	Тактическая подготовка	6
6.	Участие в соревнованиях	8
7.	Игровая	8
8.	Контрольно-переводные испытания	4
9.	Медицинское обследование	4
	Всего часов	216

Учебный план «Центр» отделение бокс на 2019-2024 г

№ п/п	Разделы подготовки	Физкультурно-спортивный этап 1-й год (6 ч)
1.	Теоретическая подготовка	8
2.	Общая специальная и физическая подготовка	76
3.	Специальная физическая подготовка	52
4.	Техническая подготовка	50
5.	Тактическая подготовка	6
6.	Участие в соревнованиях	8
7.	Игровая	8
8.	Контрольно-переводные испытания	4
9.	Медицинское обследование	4
	Всего часов	216

13. Контрольно-переводные испытания.

На основе анализа мониторинговых исследований разработаны региональные стандарты контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке, приказ управления образования и науки Тамбовской области от 29.10.2088 г. №2740. В основу «Центр» контрольно-переводные нормативы из типовых программ, учитывая такие качества как силу, скорость, скоростную выносливость для групп начальной подготовки.

Контрольные нормативы по настольному теннису для группы ГНП.

№ п/п	Специальные тесты	Возрастные группы (мальчики)					
		9 – 10 лет		11-12 лет		13-14 лет	
		результат	очки	результат	очки	результат	очки
1	Бег вокруг стола, с	23,8-20,2	12-30	20,1-18,2	31-50	18,1-15,7	51-75
2	Перенос мячей, с	44,5-35	11-30	34,8-31	31-50	30,8-26	51-75
3	Отжимание от стола, раз/мин	36-45	12-30	45,5-55	31-50	55,6-67,5	51-75
4	Прыжки в длину с места, см	114-115	12-31	154-190	35-50	191-215	51-75
5	Бег 60 м, с	11,9-10,9	11-30	10,9-10,14	31-50	10,1-9,14	51-75

	Специальные тесты	Возрастные группы (девочки)					
		9 – 10 лет		11-12 лет		13-14 лет	
		результат	очки	результат	очки	результат	очки
1	Бег вокруг стола, с	23,9-22	12-30	22-20,1	31-50	20-17,6	51-75
2	Перенос мячей, с	44-37	11-30	36-33	31-50	32-38	51-75
3	Отжимание от стола, раз/мин	21-30	12-30	31-40	31-50	40-52	51-75
4	Прыжки в длину с места, см	117-136	12-31	137-155	32-50	156-180	51-75
5	Бег 60 м, с	13-11	11-31	11,5-10,5	32-50	10,5-9,9	51-75

Контрольные нормативы по лыжным гонкам для ГНП,
по общей и специальной физической подготовке.

№ п/п	Контрольные упражнения	юноши		девушки	
		Год обучения		Год обучения	
		2	2	2	3
1	Бег 60 м, с	-	-	10,8	10,4
2	Бег 100 м, с	15,3	14,6	-	-
3	Прыжки в длину с места, см	190	203	167	180
4	Бег 800 м, с	-	-	3,35	3,20
5	Бег 1000 м, с	3,45	3,25	-	-
6	Кросс 2 км, мин/с	-	-	9,50	-
7	Кросс 3 км, мин/с	-	12,00	-	-
8	Лыжи классика, 3км,мин/с	-	-	15,20	13,50
9	Лыжи классика, 5км,мин/с	21,00	19,00	24,00	22,00
10	Лыжи классика, 10 км, мин/с	44,00	40,30	-	-
11	Лыжи свободный стиль 3 км, мин/с	-	-	14,30	13,00
12	Лыжи свободный стиль 5 км, мин/с	26,00	18,00	23,30	21,00
13	Лыжи свободный стиль 10 км, мин/с	42,00	39,00	-	-

Контрольные нормативы по легкой атлетике для ГНП, по общей и специальной физической подготовке.

№ п/п	Контрольные упражнения	с 12 лет	
		юноши	девочки
1	Бег 20 м сходу, с	2,7	2,9
2	Бег 60 м, с	2 9,0	9,4
3	Прыжки в длину с места, см	190	180
4	Тройной прыжок в длину с места, см	600	560

Контрольные нормативы по футболу по общей и специальной физической подготовке.

Контрольные упражнения	Баллы	1 год	СОГ	2 год
Бег 30 м сек.	5	9 и меньше		4,7 и меньше
	4	5,0-5,5		4,8-5,3
	3	5,6-6,1		5,4-5,9
	2	6,2-6,7		6,0-6,5
	1	6,8 и больше		6,6 и больше
Бег 5 мин. метр	5	1351 и больше		1401 и больше
	4	1201-1350		1251-1400
	3	1051-1200		1101-1250
	2	901-105		951-1100
	1	900 и меньше		950 и меньше
Прыжки в длину с места	5	191 и больше		206 и больше
	4	176-190		186-205
	3	161-175		171-185
	2	146-160		156-170
	1	145 и меньше		155 и меньше
Подтягивание из виса количество раз	5	11 и больше		13 и больше
	4	8-10		9-12
	3	5-7		5-8
	2	2-4		2-4
	1	1 и меньше		1 и меньше
Челночный бег 3x10 сек.	5	7,7 и меньше		7,5 и меньше
	4	7,8-8,3		7,6-8,1
	3	8,4-8,9		8,2-8,7
	2	9,0-9,5		8,8-8,9
	1	9,6 и больше		9,0 и больше

Контрольные нормативы по гиревому спорту для ГНП, по физической подготовке.

Группы	Упражнения общей физической подготовки						
	оценка	Подтягивание, кол-во раз	Отжимание от пола, кол-во раз	Прыжок в длину, см	Приседание, кол-во раз	Бег 100 м, с	Бег 3000 м, мин
НП-2	5	8	15	150	25	-	-
	4	6	12	150	20	-	-
	3	5	10	130	15		
Группы	Упражнения специальной подготовки						
	Классическое двоеборье Выполнение норматива II юношеского разряда			Толчок по длинному циклу Выполнение норматива II юношеского разряда			
№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения		Весовые категории и оценка в баллах				
	29 – 47 кг		53 – 66 кг		Свыше 73 кг		
1	Из фронтальной стойки одиночные удары (прямые, боковые, удары снизу)		5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например /небольшой замах при ударе/ 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема 1- не выполнения данного технического действий				
2	Двойные прямые удары в голову, в корпус из боевой стойки: двойка, два левых, левой в голову правой в живот		5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема 1- не выполнения данного технического действия				
3	Защитные действия: уклон, нырок, «оттягивание».		5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема /например руки опущены/ 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /выполнение наклона, выполнение «нырка» с опасным движением головой/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема 1- не выполнения данного технического действия				
4	3 прямых удара под разноименную ногу из боевой стойки (правой левой правой)		5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема 1- не выполнения данного технического действия				
5	3 прямых удара левой-левой правой из боевой стойки		5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема				