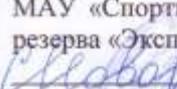


АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ВЕЛИКИЕ ЛУКИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ЭКСПРЕСС»  
(МАУ «СШОР «ЭКСПРЕСС»)

ул. Пушкина, д.12, город Великие Луки, Псковская область, 182100,  
телефон (факс) 8 (81153) 37787, телефон 8 (81153) 37210, ИНН 6025015708, e-mail: [ekspress@mart.ru](mailto:ekspress@mart.ru)

Согласовано:  
на тренерском совете  
МАУ «Спортивная школа  
олимпийского резерва «Экспресс»  
г. Великие Луки  
протокол № 5  
« 31 » 08 2020г.

Утверждаю:  
Директор  
МАУ «Спортивная школа олимпийского  
резерва «Экспресс»  
 С.Н. Поварешенков  
« 31 » 08 2020 год  
Приказ № 711/12 от « 31 » 08 2020г.



**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
структурного образовательного подразделения  
Муниципального автономного учреждения  
«Спортивная школа олимпийского резерва «Экспресс»  
на 2020-2021гг.

г. Великие Луки  
2020 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### к учебному плану на 2020-2021 учебный год.

- Учебный план структурного подразделения МАУ «Спортивная школа олимпийского резерва «Экспресс» составлен на основании: Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Учебный план - документ, который определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности и, если иное не установлено настоящим Федеральным законом, формы промежуточной аттестации обучающихся.

В него заложены следующие ступени (этапы) подготовки:

- СОЭ – спортивно-оздоровительный этап.

При разработке учебного плана учитывается недельная нагрузка на обучающихся по годам обучения. Здесь же прослеживается количество часов на группы в год. Требования к уровню подготовки обучающихся включает в себя виды знаний: теоретическая и практическая и обязательный конечный результат – участие в соревнованиях.

Общеразвивающие программы, реализуемые в МАУ «Спортивная школа олимпийского резерва «Экспресс», определяют стратегическую направленность в развитии культивируемых видов спорта: **волейбол, баскетбол, футбол, бокс, каратэ, тхэквондо, самбо, хоккей, теннис, дзюдо** - являются основными документами, определяющими деятельность тренеров-преподавателей. В программах сформулированы цели и задачи спортивно-оздоровительного этапа, предусмотрены содержание, и объемы тренировочных нагрузок. Все программы определяют и регламентируют теоретическую, практическую и воспитательную деятельность тренеров-преподавателей в ходе тренировочного процесса. Планы и программы соответствуют возрастным и физиологическим особенностям обучающихся.

При формировании плана учитывалось:

- возраст обучающихся;
- физические и физиологические особенности обучающихся;
- подготовленность обучающихся в соответствии с требованиями по (этапам) ступеням образования;

Учебный план рассчитан на 52 недели: 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы (в учебном году) и 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха. Основными формами учебно-воспитательного процесса являются групповые учебно-тренировочные занятия.

Учебные занятия – основной элемент образовательного процесса, строится на доступном для обучающихся уровне, с реализацией индивидуального подхода, на основе знаний, способностей, потребностей детей.

Содержание деятельности в учебной группе определяется тренером-преподавателем с учетом образовательных программ и учебных планов.

Выбирая средства и методы обучения, тренеры-преподаватели отдают предпочтение развивающим методикам, учитывают индивидуальные особенности обучающихся, формируют устойчивые интересы и навыки самостоятельной работы.

Часовая нагрузка распределяется согласно учебным программам с учетом возраста и дифференцированного подхода к каждому обучающемуся.

Уровень недельной учебной нагрузки не превышает предельно допустимого.

Продолжительность одного учебного занятия не может превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе до 1 года обучения – 2 академических часа;

План составлен в соответствии с целями и задачами для каждой ступени образования.

#### Дополнительные общеразвивающие программы (спортивно-оздоровительный этап) реализуемые в МАУ «Спортивная школа олимпийского резерва «Экспресс»

1. Дополнительная общеразвивающая программа по боксу
2. Дополнительная общеразвивающая программа по каратэ
3. Дополнительная общеразвивающая программа по самбо
4. Дополнительная общеразвивающая программа по футболу
5. Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу
6. Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу
7. Дополнительная общеразвивающая программа по тхэквондо
8. Дополнительная общеразвивающая программа по хоккею
9. Дополнительная общеразвивающая программа по теннису
10. Дополнительная общеразвивающая программа по дзюдо

Дополнительные общеразвивающие программы **физкультурно-спортивной направленности** направлены на

- формирование и развитие творческих способностей, обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию обучающихся;

- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, в том числе из числа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов;
- 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.

Для спортивно-оздоровительного этапа, формируемого из числа обучающихся зачисление которых осуществляется при отсутствии противопоказаний к занятию соответствующим видом спорта («Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 4 июля 2014 г. N 41п 8.10), а также в соответствии минимального возраста требованиям избранной программы.

С целью измерения и оценки различных показателей по общей физической подготовке обучающихся для оценки эффективности спортивной тренировки и зачисления обучающихся на этап начальной подготовки обучения в МАУ «Спортивная школа олимпийского резерва «Экспресс» проводятся контрольные испытания по видам спорта.

#### Формы проведения аттестации по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам.

Текущий контроль.

Целью текущего контроля уровня подготовленности обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе является определение роста динамики развития и усвоения обучающимися изученного материала дополнительных общеразвивающих программ по видам спорта.

Форму текущего контроля уровня подготовленности выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания теоретического и практического материала. Текущий контроль осуществляется регулярно в рамках расписания занятий учащихся.

В конце учебного года обучающиеся спортивно-оздоровительного этапа сдают контрольные нормативы для отслеживания динамики развития и усвоения обучающимися изученного материала дополнительных общеразвивающих программ по видам спорта.

При необходимости зачисления обучающихся на этапы начальной подготовки, тренировочный этап, обучающиеся на спортивно-оздоровительном

этапе дополнительно сдают контрольные нормативы по специальной физической подготовке (СФП).

Обучающийся считается аттестованным на спортивно-оздоровительном этапе если:

- выполнил учебную программу в полном объеме.
- выполнил контрольные нормативы по ОФП соответствующие его возрасту. При условии роста спортивных показателей, выполнения контрольных нормативов и стаже занятий не менее 2 лет обучающийся из спортивно-оздоровительного этапа может быть зачислен решением тренерского Совета на тренировочный этап.

Результаты сдачи контрольных нормативов оформляются протоколом.

Прием контрольных нормативов проводит тренер-преподаватель

Нормативы по общей физической подготовки для всех возрастов по общеразвивающим программам

(возрастная группа от 6 до 8 лет)

№ п/п	Виды испытаний(тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		удовлетворительно	хорошо	отлично	удовлетворительно	хорошо	отлично
1	Челночный бег 3x10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени					
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135

возрастная группа от 9 до 10 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Удовлетвори- тельно	хорошо	отлично	Удовлетвори- тельно	хорошо	отлично
1.	Бег на 60 м (с)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	16	5	7	12
4.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150

(возрастная группа от 11 до 12 лет)

№ п / п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		удовлетвор ительно	хорошо	отлично	удовлетворит ельно	хорошо	отлично
1	Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин, с)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-

	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(количество раз)	12	14	20	7	8	14
5	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165

возрастная группа от 13 до 15 лет

№ п / п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		удовлетворительно	хорошо	отлично	удовлетворительно	хорошо	отлично
1	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
4	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
5	Поднимание туловища из	30	36	47	25	30	40

	положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)						
--	--	--	--	--	--	--	--

возрастная группа от 16 до 17 лет

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		удовлетворительно	хорошо	отлично	удовлетворительно	хорошо	отлично
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км(мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км(мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40

возрастная группа от 18 до 29 лет

**МУЖЧИНЫ**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		удовлетворительно	хорошо	отлично	удовлетворительно	хорошо	отлично
1.	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.50
3.	Подтягивание из виса на высокой	9	10	13	9	10	12

	перекладине (количество раз)						
4.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240

### Ж Е Н Щ И Н Ы

№ п/п	Виды испытаний(тесты)	Нормативы					
		от 18до 24 лет			от 25до 29 лет		
		удовлетвор ительно	хорошо	отлично	удовлетворит ельно	хорошо	отлично
1	Бег на 100 м (с)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2	Бег на 2 км (мин, с)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(количество раз)	10	12	14	10	12	14
4	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	47	30	35	40

Контрольные испытания для зачисления на этап начальной подготовки по видам спорта согласно федеральным стандартам по видам спорта.

**Протокол сдачи контрольно-переводных нормативов по физической подготовке спортивно-оздоровительных групп  
(мальчики и девочки)**

п\п	Фамилия, имя	год рождения	Общая физическая подготовка						
			Бег 30м. или челночный бег 3x10 м, сек.	Бег на 60 м или 100м. (с)	Бег на 1000м или 2000 м. или 3000м. (мин, с)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)

Примечание: выбор контрольных нормативов зависит от возраста обучающегося.

Учебный план МАУ «Спортивная школа олимпийского резерва «Экспресс» обеспечивает соблюдение прав обучающихся, на полноценное образование, социальную защиту посредством качественного образования, обеспечивающего максимально эффективную адаптацию личности в обществе средствами физической культуры и спорта.

Учебно-тренировочные занятия проводятся согласно требованиям программ по видам спорта, возраста и подготовки обучающихся.

Расписание занятий составляется с учетом занятости обучающихся в образовательных учреждениях и санитарных норм. МАУ «Спортивная школа олимпийского резерва «Экспресс» работает круглогодично 6 дней в неделю.

Дисциплина МАУ «Спортивная школа олимпийского резерва «Экспресс» поддерживается на основе уважения человеческого достоинства обучающихся и педагогов. Разработаны правила внутреннего распорядка для обучающихся, режим и формы занятий обучающихся, правила приёма в спортивную школу.

В соответствии с Уставом МАУ «Спортивная школа олимпийского резерва «Экспресс» родителям обучающихся обеспечена возможность ознакомления с уставом, иными нормативными актами, регулирующими деятельность спортивной школы, ходом, содержанием тренировочного процесса. Родители имеют право присутствовать на учебно-тренировочных занятиях (с разрешения администрации), соревнованиях, беседовать с тренерами-преподавателями.

Каждая дополнительная общеобразовательная программа представляет собой нормативный документ, рассмотренный и одобренный тренерским советом и включает в себя следующие структурные элементы:

а) дополнительные общеразвивающие программы с элементами видов спорта:

- пояснительная записка;
- нормативная часть программы (учебный план);
- методическая часть;
- система контроля и зачетных требований;
- перечень информационного обеспечения.

Дополнительные общеразвивающие программы направлены на спортивно-оздоровительную деятельность обучающихся от 5 до 17 лет.

Дополнительные общеразвивающие программы с элементами:

**- командных игровых видов спорта: футбола, волейбола, баскетбола** (мальчики, девочки) – срок реализации весь период:

Дополнительная общеразвивающая программа по футболу;

Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу

Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу

Дополнительная общеразвивающая программа по хоккею

**- игровых видов спорта:** теннис (мальчики, девочки) – срок реализации весь период:

Дополнительная общеразвивающая программа по теннису

**- спортивных единоборств:** бокса, каратэ, самбо, тхэквондо (мальчики, девочки) – срок реализации весь период;

Дополнительная общеразвивающая программа по боксу

Дополнительная общеразвивающая программа по каратэ

Дополнительная общеразвивающая программа по самбо

Дополнительная общеразвивающая программа по тхэквондо

Дополнительная общеразвивающая программа по дзюдо

**Режим  
учебно-тренировочной работы  
и требования по физической, технической, спортивной подготовке**

Наименование этапа обучения	Год обучения	Вид спорта	Минимальный возраст зачисления	Количество часов в неделю	Требования к физической подготовленности на конец учебного года
Спортивно-оздоровительный	весь период	футбол	5 лет	6 часов	Прирост показателей по общей физической подготовке
	весь период	волейбол	5 лет	6 часов	
	весь период	баскетбол	5 лет	6 часов	
	весь период	теннис	5 лет	6 часов	
	весь период	хоккей	5 лет	6 часов	
	весь период	бокс	5 лет	6 часов	
	весь период	самбо	5 лет	6 часов	
	весь период	дзюдо	5 лет	6 часов	
	весь период	тхэквондо	5 лет	6 часов	
весь период	каратэ	5 лет	6 часов		



**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы  
на этапе начальной подготовки по виду спорта баскетбол**

Контрольные упражнения		Г о д ы		
		1-й	2-й	3-й
<i>Раздел «Физическая подготовленность»</i>				
Прыжок в длину с места, см	мальчики	160	174	190
	девочки	155	160	180
Выпрыгивание вверх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см	мальчики	30	32	35
	девочки	28	32	35
Бег 20 м, с	мальчики	4,2	4,0	3,9
	девочки	4,5	4,3	4,0
Бег 40 с, м	мальчики	4п 15*	5п	5п 20
	девочки	4п	4п 20	5п 10
Бег 300 м, мин, с	мальчики	1.16	1.07	0.55
	девочки	1.20	1.15	1.00
<i>Раздел «Техническая подготовленность»</i>				
Передвижения в защитной стойке, с	мальчики	10,1	10,0	9,8
	девочки	10,3	10,2	10,0
Скоростное ведение, с учетом попадания, с	мальчики	15,0	14,9	14,7
	девочки	15,3	15,1	15,0
Передачи мяча, с, попадания	мальчики	14,2	14,0	14,0
	девочки	14,5	14,4	14,3
Дистанционные броски, %	мальчики	28	30	35
	девочки	28	30	35
Штрафные броски, %	мальчики	—	—	—
	девочки	—	—	—

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта самбо**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
весовая категория 26 кг, весовая категория 29 кг, весовая категория 31 кг, весовая категория 34 кг, весовая категория 38 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,8 с)	Бег 60 м (не более 12,2 с)
Выносливость	Бег 500 м (не более 2 мин 5 с)	Бег 500 м (не более 2 мин 25 с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища, лежа на спине за 11 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 11 с (не менее 8 раз)
весовая категория 37 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,6 с)	Бег 60 м (не более 12 с)
Выносливость	Бег 500 м (не более 2 мин 15 с)	Бег 500 м (не более 2 мин 35 с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища, лежа на спине за 12 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 12 с (не менее 8 раз)
весовая категория 47 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,4 с)
Выносливость	Бег 500 м (не более 2 мин 25 с)	Бег 500 м (не более 2 мин 45 с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 2 раз)

Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 1 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища, лежа на спине за 13 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 13 с (не менее 8 раз)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта каратэ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30м (не более 6 с)	Бег на 30м (не более 6,1 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 7,4 мин)	Бег 1000м (не более 8,2 мин)
	Бег 1500 м (не более 9 мин)	Бег 1500 м (не более 11 мин)
Координация	Челночный бег 3x10м (не более 9 с)	Челночный бег 3x10м (не более 9,5 с)
Сила	Подтягивания на высокой перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивания на низкой перекладине (не менее 12 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 20 раз)	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (не менее 7 см)	Наклон вперед из положения сидя (не менее 8 см)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по футболу**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с)	Бег на 30 м со старта (не более 6,9 с)
	Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с)	Бег на 60 м со старта (не более 12,0 с)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Тройной прыжок (не менее 360 см)	Тройной прыжок (не менее 300 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см)
Выносливость	Бег на 1000 м	Бег на 1000 м

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по волейболу**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,1 с)	Бег 30 м (не более 5,7 с)
	Челночный бег 5 x 6 м (не более 11,0 с)	Челночный бег 5 x 6 м (не более 11,5 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 54 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 46 см)

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе  
начальной подготовки по виду спорта бокс**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег 100 м (не более 16,0 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 15 мин 00 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 6 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) кг
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6 м, слабейшей рукой не менее 4 м)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для  
зачисления в группы на этапе начальной подготовки по хоккею**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м с высокого старта, сек	не более 4,3	не более 5,3
	Бег на коньках на 20 м, сек	не более 4,3	не более 5,3
Сила	Прыжок в длину толчком с двух ног, см	не менее 160	не менее 155
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз	не менее 37	не менее 15
Координационные способности	Бег на коньках на 20 м спиной вперед, сек	не более 6,3	не более 7,3
	Слаломный бег на коньках без шайбы, сек	не более 12,3	не более 13,3
	Челночный бег 4 x 9 м, сек	не более 11,1	не более 12,1
	Челночный бег на коньках 6 x 9 м, сек	не более 16,4	не более 17,5

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на  
этапе начальной подготовки по теннису**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,9 с)	Бег на 20 м (не более 5,1 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 105 см)	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 18 см)	Прыжок вверх с места (не менее 15 см)
Гибкость	Наклон вперед, стоя на возвышении	Наклон вперед, стоя на возвышении
Скоростная выносливость	Челночный бег 4 x 8 м (не более 15 с)	Челночный бег 4 x 8 м (не более 15 с)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по дзюдо**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег на 30 м (не более 6,1 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 11 с)
Выносливость	Бег на 1 км (6 мин 30 с)	Бег на 1 км (6 мин 50 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (не менее 15 раз)	Подъем туловища лежа на полу (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	

## Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

### *самбо*

1. «Борьба самбо», А.Харламов, «Прогресс», Волгоград, 1968 г.
2. «Методическое пособие по борьбе самбо», Д.И.Гулевич, М., 1985 г.
3. «Особенности классического самбо», Г.Пархомович, Пермь, 1993 г.
4. «Планирование и управление спортивной тренировкой самбистов», К.Г.Булочко, Ленинград, 1975г.
5. «Проблемы спортивной тренировки», К.В.Каледин, М., ФиС, 1961 г.
6. «Борьба самбо», П.С.Матвеев, М., ФиС, 1994 г.
7. «Самбо», К.П.Рудмон, М., ФиС, 1998 г.
8. «Юный самбист», А.И.Ланади, М., ФиС, 1992 г.
9. «Особенности борьбы самбо», К.С.Алесми, «Прогресс», Волгоград, 2003 г.
10. «Самбо – борьба № 1», В.А.Гаврилов, «Восход», Пермь, 2004 г.
11. «Физическая подготовка самбиста», Н.В.Качашкин, «Феникс», М., 2004 г.
12. Спортивная школа: начальный этап: учебное пособие / И.И.Столов, В.В.Ивочкин. – М.: Советский спорт, 2007. – 140 с.
13. Самбо: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е.Табаков, С.В.Елисеев, А.В.Конаков, - М.: Советский спорт, 2008. – 236 с.
14. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ Российской Федерации: - методические рекомендации / под редакцией И.И.Столова -2-е издание дополненное. – М.: Советский спорт, 2008.-148с.
15. Дзюдо: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Акопян А.О. и др. – М.: Советский спорт, 2008.-96 с.

### *футбол*

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-9 классов, утвержденная Министерством образования РФ
2. «Футбол для начинающих» (практический курс), М., «Астрель», 2001 г.
3. Настольная книга тренера «Наука побеждать», Н.Озолин, М., 2004 г.
4. Футбол «Самоучитель игры», АК.В.Коробейник, Ростов-на-Дону, 2000 г.
5. «Юный футболист», учебное пособие для тренера, А.П.Лаптев, М., 1983 г.
6. «101 упражнение для юных футболистов», 2001 г.
7. «Психология в спорте», В.П.Фомин, ФиС, 1993 г.
8. «Футбол». Учебник для института физической культуры, В.А.Выжигин, 1999 г.
9. «Футбол в школе», С.Н.Андреев, М., 1986
10. Методики психодиагностики в спорте», В.Л.Марищук, М., «Просвещение», 1984 г.
11. «Футбол для мальчиков», Г.П.Михалкин, АСТ, М., 2000 г.
- 12.»Играй в футбол», А.С.Николаевич, Проматур, М., 1999 г. 13. «Футбол. Спорт для начинающих», Д.Дрюэт, АСТ, 2002 г.
14. «Мини-футбол в школе», С.Н.Андреев, «Советский спорт», М., 2006 г.
- 15.. Спортивная школа: начальный этап, учебное пособие/И.И.Столов, В.В. Ивочкин – М.: Советский спорт 2007.-140 с.
16. Спорт и личность: методические рекомендации для детско-юношеских спортивных школ/А.Т.Паршиков, О.А.Мальштейн. – М.: Советский спорт, 2008 – 48 с.
17. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография /В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005.-232с.
18. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ Российской Федерации: - методические рекомендации / под редакцией И.И.Столова -2-е издание дополненное. – М.: Советский спорт, 2008.-148с.
19. Мини-футбол (футзал): примерная программа для детско-юношеских спортивных школ,

специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Н.Андреев, В.С.Левин,К.В.Еременко. – М.: Советский спорт. 2008.-96 с.

### *Каратэ*

1. «Анатомия человека», Кронес М.П., М., 1981 г.
2. «Гигиена и спорт», Шевченко К.Л., Киев, 1989 г.
3. «Лучшее каратэ», Накаяма М., М., 1981 г.
4. «Я и каратэ», Г.Цзун, ФиС, 1987 г.
5. «Каратэ», Н.Коротян, ФиС, 1987 г.
6. «Все о каратэ», Р.Ухондэ, ФиС, 1971г.
7. «Каратэ-до», Р.Хаберзоцер, М., 1993г.
8. Лечебная физкультура для институтов физкультуры, М., 1991 г.
9. Справочник медицинского работника, М., 1996 г.
10. «Лучшее в каратэ», Ковалев Н.Б., ФиС, 1990 г.
11. «Каратэ навсегда», Каеку С., М., 1989 г.
12. «Каратист – это сила!», Санде С., М., 1993 г.
13. «Техника каратэ» - пособие для спортсменов, М., 1981 г.
14. «Первый путь к каратэ», Королев С., М., 1995 г.
15. «Всегда первый», Камусидо К., ФиС, 1989 г. «Каратэ – это жизнь», Сукори Б., М., 1993 г.
16. «Каратэ – дружная семья», С.Санде, ФиС, 1986 г.
17. Спортивная школа: начальный этап, учебное пособие/И.И.Столов, В.В. Ивочкин – М.: Советский спорт 2007.-140 с.
18. Спорт и личность: методические рекомендации для детско-юношеских спортивных школ/А.Т.Паршиков, О.А.Мальштейн. – М.: Советский спорт, 2008 – 48 с.
19. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография /В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005.-232с.

### *Волейбол*

- 1.Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
- 2.Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 2004 (ГСС).
- 3.Волейбол / Под ред. А.В. Беяева, М.В. Савина. - М., 2000. 4.Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
- 5.Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988. 6.Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
- 7.Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998. 8.Кулагина И.Ю. Возрастная психология: развитие ребенка от рождения до семнадцати лет. - М.: Изд-во РОУ, 1996. – 464 с.
- 9.Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999. 10.Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
- 11.Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
- 12.Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
- 13.Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
- 14.Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
- 15.Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
- 16.Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
- 17.Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
18. Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
19. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ).

### *Бокс*

1. Батлер Ф., Уолли Т. Наследство чемпионов. М.: ФБСБР, 1992.
2. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004. - 34 с.
3. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/А.О. Акопян и др. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 72 с.
4. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 1998. - 232 с.
5. Все о боксе/Сост. НА. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 1995. - 212 с.
6. Добрыхин В. Ангел на ринге / Физкультура и спорт. - 1999. - № 5.
7. Морозов Г. М. Уроки профессионального бокса. - М., 1992.
8. Филимонов В.И. Физическая подготовка боксера. М.: МГРИ. 1990.
9. Хусайнов З.М., Гарамян А.И. Биодинамика ударных движений в боксе М.: МВТУ, 1990.
10. Хусайнов З.М. Тренировка нокаутирующего удара у боксеров высокой квалификации. М.: МЭИ, 1995.
11. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. - СПб.: Изд-во «Шатон», 2002. - 190 с.
12. Штейнбах В. Последний раунд. - М., 1990.

### *Баскетбол*

1. Азбука спорта. Л.В.Козырева «Физкультура и спорт», 2003 г.;
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006 г. – 100 с.;
3. «Баскетбол: теория и методика обучения: учебное пособие/ Д.И. Нестеровский, М., ИЦ «Академия, 2007».
4. «Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, Ю.Д. Железняк, И.А. Водяникова, В.Б. Гапов, Москва, 1984 г.
5. Бритенхэм Грег. Программа физической подготовки для баскетболистов. Распечат. изд. - 184с.  
- Конвенция о правах ребёнка. – М.: КНОРУС, 2011. – 32с. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. Физическое воспитание: Учеб. пособие для средн. спец. учеб. заведений. – 2-е изд., пераб. и доп. М.: Высш. шк., 1989. – 384с.: ил.
8. Костикова Л.В. Баскетбол. Азбука спорта. - М.: ФиС, 2001 г.;
9. Костикова Л.В., Подвижные игры, изд-во АСТ, 2002 г., - 130 с.;
10. Марков К.К. Руководство тренер-педагог и психолог. Иркутск, 2009 г.;
11. Мэтт Парсель. Баскетбол. Научись играть и стань звездой! – М.: «МАК Медиа», 1999. – 47с.: ил.
12. Методическое руководство для судей-секретарей по баскетболу. Изд. Четвёртое перераб. и дополн. - М.: ЗАО «Инфобаскет», 2010г. - 50с.
13. Общая педагогика физической культуры и спорта», М.: ИД «Форум», 2007 г.
14. Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730 “Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам”
15. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола» для вузов физической культуры /под редакцией Ю. М. Портнова.М., 2004 г.;
16. Спортивные игры. Учебник для вузов Том 1. / под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю. М. Портнова. - М.: Центр Академия, 2002 г.;
17. Сортэл Н., Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков, изд-во АСТ, 2002 г., - 230 с.;
18. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2./ Под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю. М. Портнова. - М.: Центр Академия, 2004 г.;
19. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412с.
20. Официальные Правила Баскетбола 2012г. – М.: Общероссийская общественная организация Российская Федерация Баскетбола. – 23с.
21. Управление конфликтами в баскетболе. Григорьев М.П., Дмитриев Ф.Б. Статья. – М: 2012г.
22. Ю.П.Пузырь, А. Н. Тяпин, В.П.Щербаков. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования. Центр школьная книга М., 2003 г.;

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. – М.:ФиС.1977, с.207.
2. Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. – ТиП, 1979, № 2.
3. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. – М.: Медицина, 1968.
4. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации – ТП ФК, 1996, № 10, с.2-8
5. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.
7. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: ФиС, 1985.
8. Возрастные особенности подготовки бегунов на короткие дистанции. – Сб. науч. лит. под ред. В. П.Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1983, с.55.
9. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983.
10. Волков Н.И., Зацюрский В.М.,Разумовский Е.А., Черемисинов В.Н. Применение математической теории планирования экспериментов для поиска оптимальной методики тренировки – ТиП, 1968, № 7
11. Волков Н.И., Зацюрский В.М. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок. – ТиП, 1964, № 6
12. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М.: ФиС, 1978
13. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.- М.: ФиС, 1980.
14. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. – ТПФК, 1994, с.с. 11-12; 24-32.
15. Готовцев П.И., Дубровский В.И Самоконтроль при занятиях физической культурой. – М.: ФиС, 1984.
16. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. – М.: ФиС, 1981.
17. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 1986, с.256.
18. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера – М.: ФиС, 1981.
19. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. – М.: ФиС, 1972, с.231.
20. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. – Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002, с.264.
21. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. – М.: УМО, 1996, с.27.
22. Железняк Ю.Д. Профессиональная подготовка студентов факультета физического воспитания на основе системного единства профилирующих дисциплин. - Совершенствование подготовки учителей физической культуры педагогических вузов страны: Тезисы докл. Всесоюз. совещания-семинара преподавателей физ. воспитания педагог. институтов – Пенза, 1988, с.20-22.
23. Зацюрский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2-ое. – М.: ФиС, 1976, с.201-208.
24. Зимкин Н.В. Физиология человека. – М.: ФиС, 1975. с.495.
25. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. – Учебное пособие для студентов пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1987, с.223.
26. Ильин Е.П.Теория и методика физического воспитания. Под ред. Ашмарина Б.А. – М.: Просвещение, 1979, с.90-92.
27. Физическая культура в школе. 1997, № 3, с.2-8.
28. Лях В.И. Совершенствуя координационные способности – Физическая культура в школе. 1996, № 4, с.18-20.
29. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. – М.: ООО «Фирма «издательство АССТ», 1998,с.272.
30. Матвеев А.П. Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов. – М.: Просвещение, 1991.
31. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. – М.: ФиС, 1977.
32. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. – М.: ГЦОЛИФК, 1972.
33. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.- М.: ФиС, 1991, с.543.
34. Миронова З.С. Меркулова Р.И., Богуцкая Е.В., Баднин И.А. Перенапряжение опорнодвигательного аппарата у спортсменов – М.: ФиС, 1982.
35. Набатникова М.Я., Граевская Н.Д. Перспективное планирование спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1961.
36. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. – Ульяновск: 2000, с.144.
37. Назаренко Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательно-координационных качеств, как одно из сторон гармоничного развития личности. – В сб.: Любимцевские чтения. – Ульяновск: 1999, с.120-122.
38. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1970.

39. Программы общеобразовательных учреждений. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов. Под ред. В.И.Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон. – М.: Просвещение 1996, с.256.
40. Сермеев Б.В. Активное движение в суставах и методы их развития у школьников. – Горький: 1966.
41. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Р.М. Коца. – М.: ФиС, 1986, с.240.
42. Травин Ю.Г., Дьяков В.В. Возрастные особенности развития двигательных качеств школьников и юных спортсменов. – М.: ФиС, 1986, с.255.
43. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. – М.: ФиС, 1975, с.200.
44. Физическая культура. Учебник для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений. под ред. Л.Е.Любомирского., Г.Б.Мейксона., В.И.Ляха. – М.: Просвещение, 1997.
45. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: ФиС. 1974, с.232.
46. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: Физическая культура и спорт, 1987, с.127.
47. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. М.: ФиС, 1991, с.223.
48. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: ФиС, 1987, с.157.
49. Эффективные средства и методы подготовки юных спортсменов. Сб. науч. тр. под ред. В.С. Топчияна. – М.: 1988, с.130.

### *Хоккей*

1. 1Хоккей: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва/ Савин В.П., Удилов Г.Г., Королёв Ю.В. - М.: Советский спорт, 2012.
2. Пучков Н.Г. Хоккей. Воспитание индивидуального мастерства. СПб., 2002
3. Быстров В.Л. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов. М., 2000
4. Никонов Ю.В. Игра и подготовка хоккейного вратаря. Минск, 1999
5. Савин В.П. Хоккей: Учебник для институтов физической культуры. М., 1996
6. Е. Зимин. «Мастерство в твоих руках». Москва, ФиС, тир. 100000, 96 стр.
7. А. Петров. «Свидание с большим хоккеем». Москва, «Хот шот спорт сервис», тир. н/у, 96 стр.
8. В. Третьяк. «И лед, и пламень». Москва, «Воениздат», тир. н/у, 96 стр.
9. Теория и методика хоккея: учеб. Для студ. Высш. Учеб. Заведений. - М.: Издательский центр «Академия» - 2003, 400 с.
10. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте

### *Теннис*

1. Белиц-Гейман С.П. Теннис: учебник для ин-тов физ. культуры / С.П. Белиц-Гейман. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
2. Белиц-Гейман С.П. Теннис: Школа чемпионской игры и подготовки / С.П. Белиц-Гейман. – М.: Аст-Пресс, 2001.
3. Боллетьеры, Н. Теннисная академия / Н. Боллетьеры – М.: Издательство Эксмо, 2004.
4. Васнецова Н.Ю. Теннис для начинающих: / Н. Ю. Васнецова. – М.: Астрель, 2001.
5. Газиев М.И. [и др.] Теннис / М.И. Газиев, А. И. Яроцкий, В.П. Безверхов. – Т.: Изд-во им. Ибн Сины, 1992.
6. Жур В.П. Техническая, тактическая и физическая подготовка теннисистов: методические рекомендации / В.П.Жур. – Мн.: БГОИФК, 1991.
7. Жур, В.П. Теннис: метод. пособие / В.П. Жур. – Мн., 1997.
8. Иванова Т. С. Путь к мастерству. Организационные и методические основы подготовки юных теннисистов / Т.С. Иванова. – М.: «ИНСОФТ», 1993.
9. Кондратьева, Г.А., Шокин, А.И. Теннис в спортивных школах / Г.А. Кондратьева, А.И. Шокин. – М.: «Физкультура и спорт», 1975.
10. Кулишова М.В. Некоторые методические аспекты отбора и начальной тренировки теннисисток / М.В. Кулишова // Научные проблемы подготовки спортсменов Республики Беларусь к олимпийским играм 2004 года: Материалы научно-методической конференции г. Минск, 28 февраля 2003 г. – Мн.: ГУ НИИФК, 2003. – 106 с.

11. Кулишова М.В. Теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – Мн.: НИИФКиС, 2003.
12. Креспо М. [и др.] Развивая молодого игрока / М. Креспо, Г. Гранито, Д. Майли. - Мн.: БТА, 2008.
13. Лот, Ж.-П. Теннис за 3 дня / Ж.-П. Лот. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
14. Метцлер П. Теннис. Секреты мастеров/ П. Метцлер. – М.: Агенство «Фаир», 1997.
15. Никитушкин В.Г [и др.] Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005.
16. Озолин Н.Г. Настольная книга тре нера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО Изд-во Астрель: ООО Изд-во АСТ, 2004.
17. Олдржих М., Шафаржик В. Начальная школа тенниса / М. Олдржих, В. Шафаржик. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
18. Основы тенниса / Под общ. ред. Л. С. Зайцевой. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
19. Программа школьной теннисной инициативы: Руководство для тренера (International Tennis Federation). – Мн.: БТА, 1998.
20. Синглтон С. Искусство игры в теннис: / С. Синглтон. – М.: Астрель, 2004.
21. Теннис: Программа для детско-юношеских спортивных школ. – М.: Просвещение, 1972.
22. Теннис для начинающих: учеб.-методическое пособие / Мин. Гор. уч-методич. центр по физкультурно-оздоровит. работе и спорт. резерву. – Мн.: РУП «Минсктиппроект», 2005.
23. Учебник передового тренера. – Мн.: БТА, 1999.
24. Шаповалова О.А. Теннис для начинающих / О.А. Шаповалова – М.: Вече, 2002.
25. Школа тенниса / под ред. Ш.А. Тарпищева – М.: Изд-во Эксмо, 2000.
26. Шокин А.И. Научные основы отбора в ДЮСШ по теннису / А.И. Шокин. – М.: ГЦОЛИФК, 1979.
27. 88 уроков американских тренеров / Под ред. Д. Бастроу. – М.: Мосты, 1993.

1. Издательский центр «Академия», 2002, с.264.
2. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. – М.: УМО, 1996, с.27.
3. Железняк Ю.Д. Профессиональная подготовка студентов факультета физического воспитания на основе системного единства профилирующих дисциплин. – Совершенствование подготовки учителей физической культуры педагогических вузов страны: Тезисы докл. Всесоюз. совещания-семинара преподавателей физ. воспитания педагог. институтов – Пенза, 1988, с. 20–22.
4. Зацюрский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2-ое. – М.: ФиС, 1976, с. 201–208.
5. Зимкин Н.В. Физиология человека. – М.: ФиС, 1975. с.495.
6. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба.: Учебник для студентов и учащихся факультетов (отделений) физического воспитания пед. Учебных заведений. – М.: Просвещение, 1993.
7. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. – Учебное пособие для студентов пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1987, с.223.
8. Ильин Е.П. Теория и методика физического воспитания. Под ред. Ашмарина Б.А. – М.: Просвещение, 1979, с. 90–92.
9. Ионов С.Ф., Ципурский И. Л. Организация и судейство соревнований по КУДО. ФиС., М., 1983.
10. Лукашов М.Н. Родословная самбо. М., ФиС., 1986.
11. Лях В.И. Совершенствуя координационные способности – Физическая культура в школе. 1996, № 4, с. 18–20.
12. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. – М.: ООО
13. «Фирма «издательство АССТ», 1998, с.272.
14. Матвеев А.П. Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов. – М.: Просвещение, 1991.
15. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. – М.: ФиС, 1977.
16. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. – М.: ГЦОЛИФК, 1972.
17. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 1991, с.543.
18. Миронова З.С. Меркулова Р.И., Богущкая Е.В., Баднин И.А. Перенапряжение опорнодвигательного аппарата у спортсменов – М.: ФиС, 1982.
19. Набатникова М.Я., Граевская Н.Д. Перспективное планирование спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1961.
20. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. – Ульяновск: 2000, с.144.
21. Назаренко Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательных-координационных качеств, как одно из сторон гармоничного развития личности. – В сб.: Любимцевские чтения. – Ульяновск: 1999, с. 120–122.
22. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1970.
23. Программы общеобразовательных учреждений. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов. Под ред. В.И.Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон. – М.: Просвещение 1996, с.256.
24. Сермеев Б.В. Активное движение в суставах и методы их развития у школьников. – Горький: 1966.
25. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Р.М. Коца. – М.: ФиС, 1986, с.240.
26. Травин Ю.Г., Дьяков В.В. Возрастные особенности развития двигательных качеств школьников и юных спортсменов. – М.: ФиС, 1986, с.255.

27. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. – М.: ФиС, 1975, с.200.
28. Физическая культура. Учебник для учащихся 8–9 кл. общеобразоват. учреждений. под ред. Л.Е.Любомирского., Г.Б.Мейксона., В.И.Ляха. – М.: Просвещение, 1997.
29. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: ФиС. 1974, с.232. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: Физическая культура и спорт, 1987, с.127.
30. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. М.: ФиС, 1991, с.223.
31. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: ФиС, 1987, с.157. Эффективные средства и методы подготовки юных спортсменов. Сб. науч. тр. под ред.
32. В.С. Топчияна. – М.: 1988, с.130.
33. Рудман Д.Л. САМБО– техника борьбы лежа. Защита. М., ФиС, 1983. Рудман Д.Л. САМБО– техника борьбы лежа. Нападение. М., ФиС, 1982. Физическая культура в школе. 1997, № 3, с. 2–8.
34. Харлампиев А.А. самбо. М., ФиС, 1964.
35. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО. – М.: «ФАИР-ПРЕСС», 1999.
36. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борцов. Учебное пособие. М.,РГАФК, 1996. Чумаков Е.М., Ионов С.Ф. Индивидуальное планирование тренировки баевого кудоиста.
37. Методические рекомендации. Москва, 1986.
38. Чумаков Е.М., Шашурин И.В. Моделирование спортивной деятельности борца. Методическая разработка. Москва, 1986.

### *Айкидо*

1. Айкидо, искусство мира./ Пер.с англ.-К.: «София»Ltd. 1997.-256с.
2. Бирючков Б.И. Методические особенности развития двигательных способностей учащихся на уроках гимнастики в школе. РГУФК. Москва 2002.- 112с.
3. Джон Стивенс. Секреты Айкидо.Пер. с англ.- к.: «София», 2001.-176 с.
4. Джон Стивенс. Три мастера Будо. Перев. с англ.-К.:Ltd., 1997,-96с.
5. Джон Стивенс. Морихеи Уэсиба. Непобедимый воин.: Иллюстрированная биография основателя Айкидо./ Прер.с англ.С. Холоднова- М.: ФАИР-ПРЕСС.- 2001304с
6. Журавлев В.И. Основы педагогической конфликтологии. Учебник. Российское педагогическое агентство. Москва,1995г.-184с.
7. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. Москва.2000.- 320с.
8. Масатаке Фудзита. Метод занятий Айкидо. Казань. ТаРИХ. 2001-96с.
9. Мисцуги Саотомэ. Принципы Айкидо.- СПб.: Папирус1996г.-275с.
10. Мирзоев О. М. Применние восстановительных средств в спорте.-М.: СпортАкадемПресс,200.-204с.
11. Неверкович С.Д. , Хозяинов Г.И., Андриади И.П. Основы обучения и воспитания. РГАФК. Москва – 1997.- 58с.
12. Роубел С. Айкидо для самопознания.Пер.с англ.Ю.Бондарева.-М.: ФАИР-ПРЕСС,2002-208с.
13. Рольф Брандт. Айкидо: Учение и техника гармоничного развития. Пер. с нем.-М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003.-320с.
14. Рубин В.С. Избранные разделы теории и методики физической культуры. РГАФК, Москва.- 2000.- 88с.

15. Сиода Г. Динамика Айкидо/ Пер. с англ. А.Куликова, Е. Гупало,- М.:ФАИР-ПРЕСС,1999-384с.
16. Уэсиба Киссемару. Айкидо. Яп. язык,Токио, Коданша.1998г.-340с.
17. Фомин В.П., Линдер И.Б. Диалог о боевых искусствах Востока.-М.: Мол.гвардия,1990.-363с.
18. Хироси Одзава. Кэндо. Полное практическое руководство. Пер.с англ. В.Пузанова.- К.: «София»,- 2000.-192с.
19. Хорев В. Японский меч. Десять веков совершенства-Ростов н/ Д.: «Феникс»,2003.-192с.
20. Moritaka Uesiba. BUDO TREINNING IN AIKIDO. Tokio. SMAI.1997-214S.
21. Moriteru Uesiba. BEST OF AIKIDO 1tom. Tokio. Kodansha.2002.-300s.
22. Moriteru Uesiba. BEST OF AIKIDO 2tom. Tokio. Kodansha.2003.-300s.
23. Приказ Минобразования РФ от 03.05.2000 г. № 1276 «О государственной аккредитации образовательных учреждений дополнительного образования детей».
24. Методические рекомендации Министерства образования РФ «Организация и содержание аттестации образовательных учреждений дополнительного образования детей» (письмо Минобразования России от 29.11.99 г. № 24-51-1133/13).
25. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей.
26. СанПиН 2.4.4. 1251-03 (от 20.06.2003 г.)
27. Качан А.Б., Чуфистов А.В. Айкидо (программа занятий для дошкольного и школьного возраста). Йошкар-Ола, 2005.
28. Методическое пособие по разработке, составлению и оформлению программ дополнительного образования (ПДО) детей / Чуфистов А.В. Йошкар-Ола – 2006.-46с.
29. Т. Добсон, В. Миллер «Айкидо в повседневной жизни» Изд. «София» 1999 г.
30. Устав ГОУ ЦВР Патриот
31. А. Вестбрук, О. Ратти «Айкидо и динамическая сфера» Изд. «София» 1997г.
32. Рольф Бранд «Айкидо» Изд. «София» 1999 г.