

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МАУДО «ДЮСШ «Хелхем»
№ 27од от 28.09.2020 г.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

*Муниципального автономного учреждения дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Хелхем»
Аликовского района Чувашской Республики
на 2020 – 2021 учебный год*

1. Информационная справка об учреждении.

1.1. МАУДО «ДЮСШ «Хелхем» – многопрофильное учреждение дополнительного образования, предоставляет детям возможность для разностороннего развития, укрепления здоровья и самоопределения. МАУДО «Детско-юношеская спортивная школа «Хелхем» является неотъемлемой частью образовательной системы района, обогащает содержание основного образования, усиливая социально-педагогическую функцию и обеспечивая условия для творческого развития детей.

1.2. Полное наименование образовательного учреждения дополнительного образования детей в соответствии с уставом:

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Хелхем» Аликовского района Чувашской Республики.

1.3. Юридический адрес: 429250, Чувашская Республика, Аликовский район, с. Аликово, ул. Парковая, д. 9 А

Фактический адрес Учреждения: 429250, Чувашская Республика, Аликовский район, с. Аликово, ул. Парковая, д. 9 А

Учреждение осуществляет свою деятельность по следующим фактическим адресам:
429250, Чувашская Республика, Аликовский район, с. Аликово, ул. Парковая, д. 9 а, МАУДО «Детско-юношеская спортивная школа «Хелхем»

429250, Чувашская Республика, Аликовский район, с. Аликово, ул. Советская, д. 15 МБОУ «Аликовская СОШ им. И.Я.Яковлева»

429253, Чувашская Республика, Аликовский район, д. Вотланы, ул. Мира, д.1, МБОУ «Вотланская ООШ»

429240, Аликовский район, д.Питишево, ул. Войкова, д. 54, МБОУ «Питишевская СОШ»

429241, Аликовский район, с. Раскильдино, ул. Ленина, д. 2, МБОУ «Раскильдинская СОШ»

429260, Аликовский район, д. Таутово, ул. Школьная, 2"в", МБОУ «Таутовская СОШ им. Б.С.Маркова»

429243, Аликовский район, с. Шумшеваши, ул. Коммуны, д. 67, МБОУ «Шумшевашская СОШ»

429256, Аликовский район, с. Яндоба, ул. Школьная, д.1, МБОУ «Яндобинская СОШ»

429257, Аликовский район, с. Тенеево, ул. Школьная, д.1, МБОУ «Тенеевская ООШ»

429242, Аликовский район, с. Большая Выла, ул. Коперативная.д.45; МАОУ «Большевыльская СОШ им. Братьев Семеновых»

429244, Аликовский район, с. Большое Ямашева, ул. Школьная, д. 52; МАОУ «Большеямашевская СОШ»

429261, Аликовский р-н, с. Чувашская Сорма, ул. Советская, д. 16, МАОУ «Чувашско-Сорминская СОШ».

Контактные телефоны 22-7-06

1.4. Учредителем МАУДО «ДЮСШ «Хелхем» является Аликовский район Чувашской Республики.

Функции и полномочия учредителя Учреждения от имени Аликовского района осуществляет Администрация Аликовского района.

Глава администрации Аликовского района: Куликов Александр Николаевич.

Адрес (место нахождения) учредителя: ЧР, Аликовский район, с. Аликово, ул. Октябрьская, д. 21

1.5. Аликовская детско-юношеская спортивная школа была открыта 10 января 1992 года по приказу Аликовского районного управления народного образования Аликовского района (приказ № К-2 от 10 января 1992 года).

Директором был назначен Данилов Николай Алексеевич. С первых дней действовали отделения легкой атлетики и лыжного спорта. С 1 октября 1993 года было открыто отделение по пауэрлифтингу, с 1 февраля 1994 года было открыто отделение бокса.

С 1 января 2006 года спортивная школа реорганизована в муниципальное образовательное учреждение дополнительное образование детей «Аликовская детско-юношеская спортивная школа» Аликовского района Чувашской Республики.

Постановлением администрации Аликовского района Чувашской Республики от 03 августа 2011 года № 582 реорганизована в муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа «Хёлхем».

С декабря 2012 года с муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа «Хёлхем» реорганизована в муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа «Хелхем».

Постановлением администрации Аликовского района от 19 ноября 2015 года № 761 муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа «Хелхем» реорганизована в муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Хелхем» Аликовского района Чувашской Республики.

По критериям отнесения учреждения к типу, относится к «Образовательным учреждениям дополнительного образования детей», так как реализует дополнительную предпрофессиональную программу в качестве основной.

Критерием отнесения образовательного учреждения дополнительного образования детей к соответствующему виду является направленность реализуемых в МАУДО ДЮСШ «Хелхем» дополнительных предпрофессиональных программ физкультурно- спортивной направленности.

Регистрационное свидетельство № 1062133004559

1.6.Лицензия Регистрационный № 835, серия 21Л01 № 0000666 от 05.12.2016 г., срок действия – бессрочно

Электронный адрес: E-Mail: al_xelxem@alikov.cap.ru

сайт: http://gov.cap.ru/default.aspx?gov_id=872

Численность учащихся в образовательном учреждении в текущем учебном году – 450 .

2. Пояснительная записка

Дополнительное образование в ДЮСШ оказывает существенное воспитательное воздействие на учащихся: оно способствует возникновению у ребенка потребности в саморазвитии, формирует у него готовность и привычку к творческой деятельности, повышает его собственную самооценку и его статус в глазах сверстников, педагогов, родителей. Занятость учащихся во внеурочное время в спортивной школе содействует укреплению самодисциплины, развитию самоорганизованности и самоконтроля школьников, появлению навыков содержательного проведения досуга, позволяет формировать у детей практические навыки здорового образа жизни, умение противостоять негативному воздействию окружающей среды. Также учебно-тренировочные занятия в спортивной школе позволяют выровнять стартовые возможности развития личности ребенка, обеспечивает каждому ученику “ситуацию успеха”.

Правовые вопросы образовательной программы ДЮСШ регламентируются различными законами и нормативными актами, к которым относятся отдельные положения закона «О физической культуре и спорте в РФ», Федерального закона «Об образовании РФ», СанПИН, Устава МАУДО «ДЮСШ «Хелхем». За основу взяты примерные программы для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, утвержденные Федеральным агентством по физической культуре и спорту и методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации рекомендованные Минобрнауки от 29.09.2006 г. № 06-1479.

Реализация дополнительных предпрофессиональных программ физкультурно-спортивных направленностей в ДЮСШ позволяет решать цели и задачи школы.

Цель: способствовать самосовершенствованию, познанию и творческому развитию личности ребенка, как уникальной ценности.

Задачи:

- развитие массовости и результативности детско-юношеского спорта; сохранение и укрепление здоровья учащихся;
- формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни, как необходимого элемента для профессионального самоопределения;
- воспитание высоких нравственных качеств, патриотизма через систему физкультурно-спортивных мероприятий;
- обучение учащихся качественным основам технико-тактической подготовки по видам спорта для передачи в СДЮШОР, УОР, ШВСМ и состав сорных команд республики.

3. Учебный план

Школа реализует дополнительные образовательные программы физкультурно-спортивной направленности по 8 видам спорта:

- Бокс
- Вольная борьба
- Легкая атлетика
- Волейбол
- Футбол
- Баскетбол
- Пауэрлифтинг
- Спортивная аэробика

Учебный план программы по направленностям составлен в соответствии с целями и задачами деятельности МАУДО «ДЮСШ «Хелхем» и отражает следующие параметры:

- виды спорта по выбору учащихся;
- количество учебных часов;
- режим занятий;
- комплектование учебных групп;
- учебная нагрузка тренера-преподавателя.

При распределении учебной нагрузки на этапах обучения соблюдена преемственность. Диапазон количества учебных часов в неделю идет по нарастающей от 6 часов в неделю на этапе НП-1 до 18 часов в неделю на учебно-тренировочном этапе и связано с уровнем физической подготовки и сроками обучения в ДЮСШ. Преемственность в распределении часов неразрывно связана с распределением допустимой нагрузки на обучающегося. Учебная программа рассчитана на 12 месяцев учебно-тренировочных занятий. 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха. Школа работает по графику шестидневной рабочей недели с одним выходным днем. Учебные занятия проходят в соответствии с расписанием, утвержденным директором школы.

Учебный план предусматривает теоретические и практические занятия. Исходя из цели, практические занятия подразделяются на учебно-тренировочные занятия, сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях, судейская и инструкторская практика. Контрольные занятия проводятся в форме соревнований или зачетов с целью проверки уровня подготовленности юных спортсменов. На занятиях учащиеся приобретают навыки судейства соревнований и навыки инструктора-общественника. Судейство внутригрупповых соревнований осуществляется самими учащимися. К соревнованиям любого масштаба допускаются учащиеся, имеющие подготовку в ДЮСШ не менее 1 года.

Режим учебно-тренировочной работы

| | этап Начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный этап | | | | |
|---|--------------------------------|-------------|-------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| Продолжительность курса обучения | 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| учебного года | 276 | 414 | 414 | 552 | 644 | 736 | 828 | 920 |
| учебной недели | 6 | 9 | 9 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| учебно-тренировочного занятия | 45 мин | 45 мин | 45 мин | 45 мин | 45 мин | 45 мин | 45 мин | 45 мин |
| перерывов | 5 мин | 5 мин | 5 мин | 5 мин | 5 мин | 5 мин | 5 мин | 5 мин |
| Периодичность проведения промежуточной аттестации | 2 раз в год | 2 раз в год | 2 раз в год | 2 раз в год | 2 раз в год | 2 раз в год | 2 раз в год | 2 раз в год |
| Формы проведения промежуточной аттестации | Выполнение нормативов ОФП, СФП | | | Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП | | | | |
| Сменность | II смена | | | II смена | | | | |

Сроки обучения по этапам

| № | Ступени обучения | Виды спорта | продолжительность обучения | возраст обучающихся |
|----|--------------------------------------|---------------------|----------------------------|---------------------|
| 1. | Этап начальной подготовки | Бокс | 3 года | 10 лет |
| | | Вольная борьба | 3 года | 10 лет |
| | | Легкая атлетика | 3 года | 9 лет |
| | | Волейбол | 3 года | 9 лет |
| | | Футбол | 3 года | 9 лет |
| | | Спортивная аэробика | 3 года | 9 лет |
| | | Пауэрлифтинг | 3 года | 10 лет |
| | | Баскетбол | 3 года | 8 лет |
| 2. | Этап учебно-тренировочной подготовки | Бокс | 5 лет | 13 лет |
| | | Вольная борьба | 5 лет | 13 лет |
| | | Легкая атлетика | 5 лет | 12 лет |
| | | Волейбол | 5 лет | 12 лет |
| | | Футбол | 5 лет | 13 лет |
| | | Спортивная аэробика | 5 лет | 12 лет |
| | | Пауэрлифтинг | 5 лет | 14 лет |
| | | Баскетбол | 5 лет | 13 лет |

В зависимости от индивидуальных способностей, по мере усвоения программного материала учащимися и от того, во сколько лет пришли в спортивную школу, возраст обучающихся в группе может варьировать, но не больше чем 2-3 года.

Наполняемость учебных групп,

объем учебной нагрузки тренеров-преподавателей

| Этапы подготовки | Период обучения | Минимальная наполняемость групп (чел.) | Максимальный количественный состав группы (чел.) | Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.) |
|----------------------|-----------------|--|--|---|
| Начальной подготовки | 1 год | 15 | 30 | 6 |
| | 2 год | 12 | 30 | 9 |
| | 3 год | 12 | 30 | 9 |
| Учебно-тренировочный | 1 год | 10 | 20 | 12 |
| | 2 год | 8 | 20 | 14 |
| | 3 год | 8 | 16 | 16 |
| | 4 год | 6 | 16 | 18 |
| | 5 год | 6 | 16 | 20 |

Примерный учебный план

| № | Содержание | Этап начальной подготовки | | | Учебно-тренировочные этап | | | | |
|------------------------|-------------------------------------|---------------------------|-----|-----|---------------------------|-----|-----|-----|-----|
| | | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| I | Теорет. подготовка | 12 | 14 | 14 | 16 | 17 | 18 | 20 | 22 |
| II | Практ. подготовка | | | | | | | | |
| 1. | общефизическая | 150 | 134 | 124 | 154 | 165 | 180 | 212 | 235 |
| 1. | специальная | 66 | 140 | 142 | 170 | 190 | 220 | 240 | 265 |
| 2. | физическая | | | | | | | | |
| 3. | техническая | 40 | 100 | 106 | 160 | 214 | 238 | 262 | 290 |
| III | Контрольно-переводные испытания | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 |
| IV | Врачебный и медицинский контроль | - | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| VI | Инструкторская и судейская практика | - | 2 | 2 | 8 | 10 | 12 | 14 | 14 |
| VII | Участие в соревнованиях | 2 | 10 | 12 | 22 | 24 | 40 | 50 | 54 |
| VIII | Психологическая подготовка | 2 | 8 | 8 | 14 | 16 | 18 | 20 | 30 |
| Количество часов в год | | 276 | 414 | 414 | 552 | 644 | 736 | 828 | 920 |

Количество часов в неделю и год неизменно. В зависимости от вида спорта, периодов подготовки, условий проведения занятий процентное соотношение общефизической, специальной физической и технико-тактической подготовки может быть изменено, но не более чем на 20% в какую либо сторону. В зависимости от вида спорта тренер-преподаватель включает в свою рабочую программу часы по национально-региональному компоненту.

Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка. Учебный материал распределяется на весь период обучения. В плане теоретических занятий следует отразить и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом и др.

Примерный план теоретической подготовки

| № п/п | Название темы | Краткое содержание темы |
|-------|---|--|
| 1 | Физическая культура-важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. |
| 2 | Личная и общественная гигиена | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. |
| 3 | Закаливание организма | Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. |
| 4 | Рождение и развитие избранного вида спорта | История вида спорта |
| 5 | Самоконтроль в процессе занятий спортом | Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля. Его форма и содержание. |
| 6 | Общая характеристика спортивной тренировки | Понятие о спортивной тренировке. Её цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания. |
| 7 | Основные средства спортивной тренировки | Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки. |
| 8 | Физическая подготовка | Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития. |
| 9 | Единая всероссийская спортивная классификация | Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК. |

Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка (ОФП) является основной базой достижения высоких результатов в борьбе, хотя и не относится к числу специфических в избранном виде спорта, но так или иначе обуславливает успех деятельности в различных многообразиях режимов движений. Обще развивающие упражнения (ОРУ) воздействует на весь организм, улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют связки составов и мышцы.

Постоянное проведение занятий по ОФП в условиях борцовского или просто спортивного зала нецелесообразно. Гораздо лучше затрачиваемое на них время использовать на открытом воздухе. В зависимости от времен года нужно менять ОРУ: легкоатлетические или лыжные кроссы, бег по пересеченной местности, плавание или бег

на коньках, футбол, регби. Спортивные игры, силовые упражнения, ОРУ можно проводить в спортивном зале. Занятия по ОФП помогают всесторонне решать задачи тренировки, способствует общему физическому развитию и повышает общефизическую тренированность.

Специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка (СФП) – это такие упражнения, которые направлены на развитие и совершенствование двигательных навыков, навыков специфических для данного вида спорта, в данном случае – для вольной борьбы. СФП дает возможность развить и довести до высокого уровня совершенства качества борца, отвечающие специфике борьбы: быстроту, выносливость, ловкость и силу. Особенность занятий по СФП состоит в том, что в них полностью преобладают специальные упражнения. Цель таких занятий – предоставить борцу возможность тренироваться с полной физической нагрузкой, исключив нервное напряжение, обычно вызываемое упражнениями с партнером.

Обще развивающие специализированные упражнения способствуют формированию специальной координации движения борца и развитию групп мышц, непосредственно принимающих участие в приемах и защите.

Психологическая подготовка. Цель — изучить психологическую готовность юных спортсменов на начальном и учебно-тренировочном этапах подготовки.

Это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них. Одним из решающих факторов успеха при относительно равных уровнях физической и технико-тактической подготовленности является психологическая готовность спортсмена к соревнованию, которая формируется в процессе психологической подготовки. Педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Инструкторская и судейская практика. Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться участвовать в судействе.

Программный материал для практических занятий. Наиболее эффективным методом подготовки юных спортсменов считается использование разработанных тренировочных заданий определенной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные педагогические и воспитательные задачи; содержание занятий (комплекс упражнений и последовательность их выполнения); дозировка нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанций); продолжительность и характер пауз отдыха и др.; методические указания (год обучения, возможные ошибки при выполнении упражнения способы их устранения); организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование).

III. Задачи спортивной подготовки по этапам обучения

Начальной подготовки. На этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Если число желающих заниматься превышает план комплектования, тренерский совет спортивной школы может принять решение о спортивной ориентации детей на занятия интересующим видом спорта в группах НП либо СОП на основе комплексной оценки соответствия двигательных способностей, мотивации и особенностей телосложения. Продолжительность этапа 2-3 года. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на

разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основные задачи подготовки:

- Улучшение состояния здоровья и закаливание;
- Устранение недостатков физического развития;
- Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям спортом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом, и к здоровому образу жизни;
- Приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- Воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- Поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Учебно–тренировочный. На данном этапе занимаются практически здоровые учащиеся, проявившие способности к спорту, прошедшие необходимую подготовку не менее одного года и выполнившие приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 4-8 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке.

Основные задачи подготовки:

- Укрепление здоровья, закаливание;
- Устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- Освоение и совершенствование техники избранных видов спорта;
- Планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на необходимые способности;
- Формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- Воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений.

IV. Организация учебно–тренировочного процесса

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течение календарного года. Начало и окончание учебного года зависит от специфики вида спорта, календаря спортивных соревнований и периодизации спортивной подготовки. Учебно-тренировочные занятия в отделениях по видам спорта спортивной школы проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель — в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля и (или) по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха. Основными формами учебно–тренировочной работы являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участия в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие

в конкурсах и смотрах. Спортсмены старших возрастных групп участвуют в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера. Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях с учетом возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Содержание учебно-тренировочных занятий должно соответствовать утвержденным учебным программам. По всем видам спорта для проведения занятий в учебно-тренировочных группах, группах спортивного совершенствования, кроме основного тренера-преподавателя рекомендуется при необходимости привлекать дополнительно тренеров-преподавателей и других специалистов в пределах количества часов учебной программы.

Для обеспечения круглогодичности учебно-тренировочного процесса, спортивной подготовки и активного отдыха учащихся в период каникул организуются оздоровительно-спортивные лагеря, учебно-тренировочные сборы.

Спортивной школе рекомендуется для подготовки обучающихся в личных и командных видах спортивных дисциплин проводить учебно-тренировочные сборы продолжительностью до 12 дней к муниципальным, региональным и до 18 дней к всероссийским и международным соревнованиям.