

**Принят:**

на педагогическом совете  
МБУ ДО «ДЮСШ п. Пятницкое»  
Волоконовского района Белгородской  
области

протокол № 1  
от «31» Бел. 08 2021 года

**Утверждаю:**

Директор МБУ ДО  
«ДЮСШ п. Пятницкое»

С. Е. Губин  
приказ № 2 от «31» 08 2021 года



## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

муниципального бюджетного учреждения  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа  
п. Пятницкое Волоконовского района  
Белгородской области»  
на **2021-2022** учебный год

п. Пятницкое  
2021г.

## Учебный план

Настоящий учебный план разработан в соответствии с Федеральным законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 - ФЗ, приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939 «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», Уставом МБУ ДО «ДЮСШ п. Пятницкое».

Детско-юношеская спортивная школа организует тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия в режиме 7-дневной учебной недели, оптимально соответствующей эффективности осуществления воспитательного, образовательного и тренировочного процессов.

Учебный план разрабатывается из расчета на 46 недель тренировочных занятий в условиях спортивной школы и 6 недель – каникул (во время каникул возможно проведение занятий в условиях физкультурно-оздоровительного лагеря, участие в физкультурных и спортивных мероприятиях и самостоятельная работа обучающихся на период их активного отдыха).

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые тренировочные занятия и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

Учебный план является документом, регламентирующим финансовое обеспечение образования, и определяет максимальный объем обязательной нагрузки в каждой группе.

Организация образовательного процесса по общеразвивающим программам реализуется в спортивно-оздоровительных группах. Срок освоения определяется общеразвивающей программой по видам спорта. Продолжительность одного занятия - 2 академических часа. Организация образовательного процесса по предпрофессиональным программам включает в себя следующие уровни:

- базовый уровень — до 6 лет обучения;
- углубленный уровень — до 2 лет обучения.

Численный состав групп определяется в соответствии с локальными актами МБУ ДО «ДЮСШ п. Пятницкое». Набор занимающихся осуществляется до 15 сентября текущего года. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки:

Спортивно-оздоровительные группы:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- знакомство с основами техники выполнения физических упражнений;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;

Базовый уровень:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- овладение основами техники в избранном виде спорта;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

Углубленный уровень:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по избранным видам спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные в области физической культуры и спорта;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

**Дополнительные программы по видам спорта на 2021-2022 учебный год**

№ п\п	Отделение	Ф.И.О. тренера-преподавателя	Программа	Год создания
1.	Мини-футбол	Литовченко Андрей Владимирович	Дополнительная предпрофессиональная программа базового уровня по виду спорта «Мини-футбол»  Утверждена решением педагогического совета, протокол №1 от 01.10.2020г.	2020г.
2.	Борьба «Дзюдо»	Дронов Марк Игоревич	Дополнительная предпрофессиональная программа базового уровня по виду спорта «борьба Дзюдо»  Утверждена решением педагогического совета, протокол №1 от 29.01.2021г.	2021г.
3.	Спортивно-оздоровительная гимнастика	Масленникова Ирина Владимировна	1.Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Спортивно-оздоровительная гимнастика».  Утверждена решением педагогического совета, протокол №4 от 22.07.2020г.	2020г.
4.	Пауэрлифтинг	Сорокин Алексей Владимирович	Дополнительная предпрофессиональная программа базового уровня по виду спорта «Пауэрлифтинг»  Утверждена решением педагогического совета, протокол №1 от 29.08.2019г.	2019г.

5.	Рукопашный бой	Сорокин Алексей Владимирович	Дополнительная предпрофессиональная программа базового уровня по виду спорта «Рукопашный бой»  Утверждена решением педагогического совета, протокол №1 от 29.08.2019г.	2019г.
6.	Гиревой спорт	Данилов Андрей Юрьевич	Дополнительная предпрофессиональная программа базового уровня по виду спорта «Гиревой спорт»  Утверждена решением педагогического совета, протокол №1 от 29.08.2019г.	2019г.
7.	Волейбол	Заколотний Денис Николаевич	Дополнительная предпрофессиональная программа базового уровня по виду спорта «Волейбол»  Утверждена решением педагогического совета, протокол №1 от 29.08.2019г.	2019г.

## 2. Учебный план

### МБУ ДО «ДЮСШ п. Пятницкое» на 2021-2022 учебный год

Вид спорта	программа	Уровень подготовки	Кол-во групп	Кол-во обучающихся в группах	Кол-во часов в одной группе в неделю	Кол-во часов в одной группе в год	Кол-во часов во всех группах в год
Мини-футбол	Предпрофессиональная	Базовый уровень	2	30	9	414	828
Волейбол	Предпрофессиональная	Базовый уровень	1	23	9	414	414
Дзюдо	Предпрофессиональная	Базовый уровень	1	20	9	414	414
	Предпрофессиональная	Базовый уровень	1	24	9	414	414
Рукопашный бой	Предпрофессиональная	Базовый уровень	1	25	9	414	414
	Предпрофессиональная	Базовый уровень	1	28	9	414	414
Пауэрлифтинг	Предпрофессиональная	Базовый уровень	1	26	9	414	414
	Предпрофессиональная	Базовый уровень	1	15	9	414	414
Гиревой спорт	Предпрофессиональная	Базовый уровень	1	15	9	414	414
Гимнастика	Общеразвивающая	Спортивно-оздоровительные группы	7	125	3	138	966

**3. План учебного процесса на 2021 – 2022 учебный год по реализации дополнительной предпрофессиональной образовательной программы по виду спорта мини-футбол**

№	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем нагрузки в час.	Самостоят. работа в час.	Учебные занятия в час.		Аттестация в час.			Базовый уровень		
				Теория	Практика	Проме-жуточная	Итоговая	1-й	2-й	3-й	
	Общий объем часов	1242	-	30	130	5	5	414	414	414	
1	Обязательные предметные области	319						100	100	119	
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	30						10	10	10	
1.2	ОФП	188						69	69	50	
1.3	Вид спорта	120						40	40	40	
2	Вариативные предметные области	90						30	30	30	
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	40						15	15	10	
2.2	Специальные навыки	65						20	20	25	
2.3	Спортивное и специальное оборудование	30						10	10	10	
3	Теоретические занятия	50		50				20	20	10	
4	Практические занятия	130			130			40	40	50	

4.1	Тренировочные мероприятия	95			30	30	35
4.2	Иные виды практичес. занятий	25			10	10	5
5	Аттестация	30			10	10	10
5.1	промежуточная	15		15		5	5
5.2	итоговая	15			15	5	5

**4. План учебного процесса на 2021 – 2022 учебный год по реализации дополнительной предпрофессиональной образовательной программы по виду спорта дзюдо**

№	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем нагрузки в час.	Учебные занятия в час.		Аттестация в час.			Базовый уровень	
			Теория	Практика	Проме-жуточная	Итоговая	2-й	3-й	
	<i>Общий объем часов</i>	<i>828</i>	<i>230</i>	<i>90</i>	<i>5</i>	<i>5</i>	<i>414</i>	<i>414</i>	
1	Обязательные предметные области	219					100	119	
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	20					10	10	
1.2	ОФП	119					69	50	
1.3	Вид спорта	80					40	40	
2	Вариативные предметные области	60					30	30	
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	25					15	10	
2.2	Специальные навыки	45					20	25	
2.3	Спортивное и специальное оборудование	20					10	10	
3	Теоретические	30	30				20	10	

	занятия					
4	Практические занятия	90	90		40	50
4.1	Тренировочные мероприятия	65			30	35
4.2	Иные виды практические занятия	15			10	5
5	Аттестация	20			10	10
5.1	Промежуточная	10		10	5	5
5.2	Итоговая	10			10	5

**5. План учебного процесса на 2021 – 2022 учебный год по реализации дополнительной предпрофессиональной образовательной программы по виду спорта рукопашный бой**

№	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем нагрузки в час.	Учебные занятия в час.		Аттестация в час.			Базовый уровень	
			Теория	Практика	Проме- жуточная	Итоговая	2-й	3-й	
	Общий объем часов	828	230	90	5	5	414	414	
1	Обязательные предметные области	219					100	119	
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	20					10	10	
1.2	ОФП	119					69	50	
1.3	Вид спорта	80					40	40	
2	Вариативные предметные области	60					30	30	
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	25					15	10	
2.2	Специальные навыки	45					20	25	



2.3	Спортивное и специальное оборудование	20			10	10
3	Теоретические занятия	30	30		20	10
4	Практические занятия	90		90	40	50
4.1	Тренировочные мероприятия	65			30	35
4.2	Иные виды практические занятий	15			10	5
5	Аттестация	20			10	10
5.1	Промежуточная	10		10	5	5
5.2	Итоговая	10			10	5

**6. План учебного процесса на 2021 – 2022 учебный год по реализации дополнительной предпрофессиональной образовательной программы по виду спорта пауэрлифтинг**

№	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Учебные занятия в час.		Аттестация в час.		Базовый уровень
		Теория	Практика	Проме-жуточная	Итоговая	
	Общий объем часов	30	90	5	5	414
1	Обязательные предметные области					119
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта					10
1.2	ОФП					50
1.3	Вид спорта					40
2	Вариативные предметные области					30
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры					10
2.2	Специальные навыки					25
2.3	Спортивное и специальное оборудование					10
3	Теоретические занятия	30				10

4	Практические занятия	90	50
4.1	Тренировочные мероприятия		35
4.2	Иные виды практических занятий		5
5	Аттестация		10
5.1	Промежуточная	10	5
5.2	Итоговая		5

**7. План учебного процесса на 2021 – 2022 учебный год по реализации дополнительной предпрофессиональной образовательной программы по виду спорта гиревой спорт**

№	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Учебные занятия в час.		Аттестация в час.			Базовый уровень
		Теория	Практика	Проме-жуточная	Итоговая	3-й	
	Общий объем часов	30	90	5	5		414
1	Обязательные предметные области						119
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта						10
1.2	ОФП						50
1.3	Вид спорта						40
2	Вариативные предметные области						30
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры						10
2.2	Специальные навыки						25
2.3	Спортивное и специальное оборудование						10
3	Теоретические занятия	30					10
4	Практические занятия		90				50

4.1	Тренировочные мероприятия				35
4.2	Иные виды практических занятий				5
5	Аттестация				10
5.1	Промежуточная		10		5
5.2	Итоговая			10	5

**8. План учебного процесса на 2021 – 2022 учебный год по реализации дополнительной предпрофессиональной образовательной программы по виду спорта волейбол**

№	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем нагрузки в час.	Учебные занятия в час.		Аттестация в час.			Базовый уровень	
			Теория	Практика	Проме- жуточная	Итоговая	2-й	3-й	
	<i>Общий объем часов</i>	828	230	90	5	5	414	414	
1	Обязательные предметные области	219					100	119	
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	20					10	10	
1.2	ОФП	119					69	50	
1.3	Вид спорта	80					40	40	
2	Вариативные предметные области	60					30	30	
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	25					15	10	
2.2	Специальные навыки	45					20	25	
2.3	Спортивное и специальное оборудование	20					10	10	
3	Теоретические занятия	30	30				20	10	
4	Практические занятия	90		90			40	50	
4.1	Тренировочные мероприятия	65					30	35	

4.2	Иные виды практических занятий	15		10	5
5	Аттестация	20		10	10
5.1	Промежуточная	10	10	5	5
5.2	Итоговая	10		10	5

**9. План учебного процесса на 2021 – 2022 учебный год по реализации дополнительной общеразвивающей образовательной программы по виду спорта спортивно-оздоровительная гимнастика**

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
1	Теоретическая подготовка	6	6	6
2	Общая физическая подготовка	36	30	27
3	Специальная физическая подготовка	36	38	40
4	Ритмическая гимнастика	42	46	47
5	Игры	9	9	9
6	Расслабление и стретчинг	7	7	7
7	Нормативы ОФП	2	2	2
	Всего часов:	138	138	138

**10. План учебного процесса на 2021– 2022 учебный год по реализации дополнительной общеразвивающей образовательной программы по фитнес – аэробике**

№	Тема	Количество часов		всего
		теория	практика	
<b>Спортивно-оздоровительный этап</b>				
1	ТБ и ПДД.	1		1
2	Введение в культуру фитнес- аэробики. Тестирование обучающихся	1	4	5
3	Виды аэробики. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих. Силовые упражнения. Стретчинг	0,5	18,5	19
4	Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих. Силовые упражнения. Стретчинг	0,5	22,5	23
5	Физическая нагрузка и индивидуальные особенности. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих. Силовые упражнения. Стретчинг	0,5	19,5	20
6	Травмы и их профилактика. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг	1	22	23

7	Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой.. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг.	0,5	22,5	23
8	Средства восстановления в оздоровительной тренировке. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг.	1	22	23
9	Аэробика в домашних условиях. Комплекс упражнений высшей степени сложности. Силовые упражнения.	0,5	22,5	23
10	Классическая аэробика. Комплекс упражнений высшей степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг	1	18	19
11	Танцевальная аэробика-латино, кантри, русский народный стиль, клубные танцы. Комплекс упражнений высшей степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг	0,5	15,5	16
12	Нормативы ОФП, психологические тесты.	1	4	5
<b>Итого</b>		<b>9</b>	<b>191</b>	<b>200</b>
13	Сборы, спортивные лагеря		30	30
<b>Всего учебных часов в год:</b>		<b>9</b>	<b>221</b>	<b>230</b>

#### Формы промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация обучающихся - это совокупность мероприятий, позволяющих установить соответствие индивидуальных образовательных достижений учащихся планируемым результатам освоения образовательной программы по виду спорта на момент окончания учебного года. Промежуточная и итоговая аттестация учащихся проводится в форме анализа представленных в аттестационно - экспертную комиссию документов: спортивные результаты учащегося за учебный год, результаты контрольно-переводных нормативов. Для учащихся тренировочного этапа прибавляется отчет по инструкторской и судейской практике. Промежуточная аттестация учащихся проводится в начале и конце учебного года. График итоговой и промежуточной аттестация обучающихся:

- сдача контрольных нормативов при приеме в ДЮСШ - сентябрь – октябрь;
- сдача промежуточных контрольных нормативов - сентябрь- октябрь;
- сдача переводных и итоговых контрольных нормативов – май-июнь;
- результаты выступлений на соревнованиях;
- оформление результатов в течение двух дней;
- выполнение спортивных разрядов - в течение года (не позднее 3 -х месяцев со дня выполнения норматива);
- перевод, повторное обучение, отчисления и выпуск обучающихся - август.

Порядок и сроки проведения аттестации утверждаются приказом директора учреждения и регламентируются Положением о промежуточной и итоговой аттестации. Одним из основных разделов промежуточной и итоговой аттестации учащихся являются контрольно-переводные экзамены. Основной формой проведения контрольно-переводных экзаменов является тестирование по ОФП/СФП. Контрольные нормативы для учащихся на этапах спортивной подготовки. Для проверки качества выполнения дополнительных образовательных программ по видам спорта и определения уровня освоения учащимися знаний, умений и навыков, разработан ряд контрольных испытаний и нормативов по каждому виду спорта, которые проводятся в конце каждого учебного года. По итогам этих испытаний определяется уровень освоения ЗУН каждым учащимся и в среднем по группе. Кроме этого учитываются результаты выступлений учащихся на соревнованиях различного уровня и ведется учет выполнения ими спортивных разрядов. На учащихся, выполнивших II взрослый разряд, оформляется личная классификационная книжка спортсмена, в

которую вносятся записи об участии в соревнованиях и показанных результатах, а также записи о выполнении разрядов.

### Контрольные нормативы по ОФП и СФП

Контрольно-переводные нормативы принимаются два раза в год: в начале года (сентябрь, октябрь) и в конце года (май, июнь), результаты заносятся в протокол.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
<b>Общая физическая подготовка</b>						
«Челночный бег» 3х 10м, с	8,4	8,9	9,4	8,8	9,4	10,0
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	7	5	4	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	17	14	10
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	17	13	8	9	7	5
Упор углом на брусьях, с	5	4	3	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)	-	-	-	13	9	6
Прыжок в длину с места, см	200	175	145	190	165	135
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	14,5	13,2	11,8	11,5	10,7	10,0
<b>Техническая подготовка</b>						
	<b>5</b>		<b>4</b>		<b>3</b>	
Исходное положение – «борцовский мост» Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков		Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.		Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п.	
	Мальчики			Девочки		
	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками		Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой		Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке	
Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп (бросков, болевых приемов, удержаний)	Демонстрация без ошибок с названием приемов		Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов		Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием	

Учащиеся, успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы и принимавшие участие в спортивных соревнованиях по виду спорта, приказом директора школы переводятся на следующий этап обучения

### Контрольные нормативы по виду спорта борьба «Дзюдо»

Контрольные упражнения

Мальчики

Девочки

### Общая физическая подготовка

«Челночный бег» 3х 10м, с	8,0	8,6
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	9	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	20
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	20	12
Упор углом на брусьях, с	5	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)	-	15
Прыжок в длину с места, см	215	205
Метание набивного мяча (1 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м	15	12
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	16,0	12,5

### Техническая подготовка

	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
Исходное положение – «упор головой в ковер». Перевороты на «борцовский мост» и обратно	Выполнение в одном темпе без потери равновесия	Нарушение темпа, смещение головы и рук	Выполнение через сторону, с нескольких попыток, потеря равновесия
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке
Владение техникой самбо (приемов и защит) из всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием

### Контрольные нормативы по виду спорта рукопашный бой

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения для тренировочных групп (юноши)

Физические упражнения	год обучения			
	1	2	3	4
<b>Общая физическая подготовка</b>				
«Челночный бег» 10х 10м, с	27,2	26,8	26,2	25,7

Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	15	15	17	19
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	40	50	60	70
Прыжок в длину с места, см	230	240	245	250
Метание набивного мяча (2 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м	10	11	13	14
<b>Специальная физическая подготовка</b>				
Забегания на «борцовском мосту» (5-влево и 5 – вправо), с	19,0	18,0	17,0	16,0
10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, с	25,0	23,0	21,0	20,0
10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину), с	21,0	19,0	17,0	15,0
<b>Спортивный результат</b>				
Выполнение спортивного разряда	2 юношеский	1 юношеский	2 спортивный	1 спортивный

#### Контрольные нормативы по виду спорта мини - футболу

Физические упражнения	Базовый уровень			Углубленный уровень		
Бег 30 м(сек)	6,7	6,5	6,3	-	-	-
Бег 60 м (сек)	-	-	-	10,0	9,8	9,6
Челночный бег 3*10м (сек)	10,0	10,0	9,5	9,0	8,5	8,0
Прыжок в длину с места (см)	160	170	180	190	210	215
Поднимание туловища (за 1 мин)	30	35	40	42	44	46
Сгибание рук в упоре лёжа (раз)	18	19	20	21	22	23
Подтягивание (раз)	-	-	-	6	7	8
Бег 1000 м (мин,сек)	4,50	4,45	4,40	-	-	-
Бег 2000 м (мин,сек)	-	-	-	9,00	8,50	8,40
Бег с мячом 30 м (сек)	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0
Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой)	30	34	38	42	46	50
Вбрасывание с аута (м)	6	7	8	-	-	-
Ведение мяча, обводка 4 стоек, удар по воротам (расстояние между стойками 4-2-2-10 м)	14,0	12,0	10,0	9,5	9,0	8,7



Бег 5*30 м с ведением мяча (сек)	-	-	-	42,0	40,0	38,0
Удар по мячу ногой на точность с 11 м (НП) 17 м (УТГ) по центру (правой и левой ногой по 5 ударов)	6	6	7	7	8	8
Жонглирование мячом (кол.раз)	-	-	-	14	18	20

### Контрольные нормативы по виду спорта волейбол

Физ.упражнения	Базовый уровень						Углубленный уровень				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Бег 20 м (с)	4,2	4,5	4,0	4,3	3,9	4,0	3,9	3,8	3,8	3,7	3,6
Прыжок в длину с места (см)	160	155	174	160	190	180	195	195	205	205	210
Прыжок по Абалакову (см)	30	28	32	32	35	35	38	37	41	40	43
Бег 300 м (мин.сек) НП бег 600 м (мин.сек) УТГ	1,16	1,20	1,07	1,15	0,55	1,00	1,55	2,10	1,45	1,55	1,35
Передвижения в защитной стойке (сек.)	10,1	10,3	10,0	10,2	9,8	10,0	9,0	9,5	8,7	9,0	8,5
Скоростное ведение 3 обводки, 2 броска (сек, попадание)	15,0	15,3	14,9	15,1	14,7	15,0	14,2	14,8	14,0	14,6	13,9
Передача мяча (сек, попадания)	14,2	14,5	14,0	14,4	14,0	14,3	13,8	14,1	13,6	13,9	13,5

### Контрольные нормативы по виду спорта пауэрлифтинг

№ п/п	Контрольные нормативы	Базовый уровень			Углубленный уровень				
		1	2	3	1	2	3	4	5
2	Бег 30 м, с	5,5	5,3	5,1	5,0	4,8	4,7	4,6	4,6
3	Бег 30 м (5х6м), с	12,0	11,5	11,0	-	-	-	-	-
4	Бег 100м. с изменением направления, «елочка», с	-	-	-	26,0	25,5	24,9	24,2	24,0
5	Прыжок в длину с места, см	185	200	208	216	230	240	248	255
6	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	40	45	54	58	63	70	75	80

7	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м - сидя -стоя	5,8 11,0	6,6 11,5	7,0 12,5	7,7 13,0	8,2 13,8	9,0 15,0	9,5 17,0	11,0 17,5
8	Становая сила, кг	70	86	95	106	117	126	135	140

**Контрольные нормативы по виду спорта гиревой спорт**

№ п/п	Контрольные нормативы	Базовый уровень			Углубленный уровень				
		1	2	3	1	2	3	4	5
1	Длина тела, см	157	162	168	174	176	178	180	182
2	Бег 30 м, с	5,9	5,8	5,7	5,7	5,6	5,6	5,5	5,4
3	Бег 30 м (5х6м), с	12,2	11,9	11,5	-	-	-	-	-
4	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с	-	-	-	28,7	28,0	27,4	26,8	26,2
5	Прыжок в длину с места, см	165	175	187	200	210	216	220	225
6	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	34	38	44	46	50	52	55	60
7	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м - сидя -стоя	4,0 8,0	5,0 9,0	5,4 10,0	5,7 10,8	6,5 13,5	7,2 14,5	7,5 15,2	7,9 15,5
8	Становая сила, кг	55	61	75	84	94	98	102	112

**Программно- методическое обеспечение учебного плана ДЮСШ п. Пятницкое**

Вид спорта	Программа	Автор/год издания	Учебник	Автор/год издания
Футбол	Типовая учебно- тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ	М.А.Годик Н.В. Котенко 2011г.	Футбол. Настольная книга детского тренера	А.А.Кузнецов 2011г.
Волейбол	Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ	Ю.Д. Железняк А.В.Чачин 2012г.	Волейбол, Методика обучения	Ю.М. Портнова 2008г.
Дзюдо	Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ	А.О.Акопян 2008г.	1.Борьба занятие мужское. 2.Дзюдо	С.А.Преображенский 2010г.В.М. Андреев.2004г.
Рукопашный бой	Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ	А.О.Акопян 2009г.	Рукопашный бой	Е.В. Калмыков 2009г.
Гиревой спорт	Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ	И.П. Солодов 2010г.	Комплексная тренировка пауэрлифтинга	А.М. Горбов 2006г.
Гимнастика	Дополнительная общеразвивающая программа по художественной гимнастике «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики»	И.А. Винер 2012г.	Спортивные мероприятия для дошкольников	М.А.Давыдова 2007г.