

**Принят:**

на педагогическом совете

МБУ ДО «ДЮСШ п. Пятницкое»

Волоконовского района Белгородской  
области

протокол № 1

от «31» 08 2022 года

**Утверждаю:**

Директор МБУ ДО



приказ № 18 от «31» 08 2022 года

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**муниципального бюджетного учреждения  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа  
п. Пятницкое Волоконовского района  
Белгородской области»  
на 2022-2023 учебный год**

п. Пятницкое

2022 год

## 1. Пояснительная записка

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 МБ У ДО «ДЮСШ п. Пятницкое».

Учебный план направлен на достижение основных целей детско-юношеской спортивной школы – создание условий для развития детского и юношеского спорта, повышения уровня физической подготовленности и спортивных результатов обучающихся с учетом индивидуальных особенностей, воспитания их морально-этических и нравственно-волевых качеств. Главным условием для достижения целей ДЮСШ является включение каждого ребенка на каждом занятии в деятельность с учетом его возможностей и способностей, которая обеспечивается решением задач на каждом этапе обучения. При разработке учебного плана соблюдалась преемственность между годами обучения, уровнями обучения и типами программ, учитывались материально–технические условия, региональные условия, кадровый состав, календарь соревнований по видам спорта, образовательные программы физкультурно-спортивной направленности.

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). С увеличением общего годового объема часов изменяются по годам обучения соотношения времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую подготовку. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляются в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки. 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 образовательного процесса на каждом этапе обучения определяется образовательной программой. 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;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- разносторонняя физическая подготовка;
- знакомство с основами техники выполнения физических упражнений,
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- содействие гармоничному формированию растущего организма.

*Базовый уровень:*

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений,
- всестороннее развитие физических качеств детей;
- выявление задатков и способностей обучающихся;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.
- овладение основами техники в избранном виде спорта;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- содействие гармоничному формированию растущего организма.

*Углубленный уровень:*

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по избранным видам спорта;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

**Дополнительные программы по видам спорта на 2022-2023 учебный год**

№ п\п	Отделение	Ф.И.О. тренера-преподавателя	Программа	Год создания
1.	Футбол	Литовченко Андрей Владимирович	Дополнительная предпрофессиональная программа базового уровня по виду спорта «Футбол» Утверждена решением педагогического совета, протокол №1 от 29.08.2021г.	2021г.
2.	Легкая атлетика	Кадин Константин Иванович	Дополнительная предпрофессиональная программа базового уровня по виду спорта «Легкая атлетика» Утверждена решением педагогического совета, протокол №2 от 29.12.2021г.	2021г.
3.	Спортивно-оздоровительная гимнастика	Масленникова Ирина Владимировна	1. Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Гимнастика в СОГ». 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	Заколотный 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 2022-2023 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
Футбол	Предпрофессиональная	Базовый уровень	2	30	9	414	828
	Предпрофессиональная	Базовый уровень	2	30	9	414	828
Волейбол	Предпрофессиональная	Базовый уровень	1	15	9	414	414
	Предпрофессиональная	Базовый уровень	1	15	9	414	414
Легкая атлетика	Предпрофессиональная	Базовый уровень	1	15	9	414	414
	Предпрофессиональная	Базовый уровень	1	15	9	414	414
Рукопашный бой	Предпрофессиональная	Базовый уровень	1	15	9	414	414
	Предпрофессиональная	Базовый уровень	1	15	9	414	414
Пауэрлифтинг	Предпрофессиональная	Базовый уровень	1	15	9	414	414
Гиревой спорт	Предпрофессиональная	Базовый уровень	1	15	9	414	414
Спортивно-оздоровительная гимнастика	Общеразвивающая	Спортивно-оздоровительные группы	7	105	3	138	966

### 3. План учебного процесса на 2022 – 20213 учебный год по реализации дополнительной предпрофессиональной образовательной программы по виду спорта 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		
				Теорет.	Практик.	Проме жут.	Итог.	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
5.2	итоговая	15					15	5	5	5

### 4. План учебного процесса на 2022 – 2023 учебный год по реализации дополнительной предпрофессиональной образовательной программы по виду спорта легкая атлетика

№	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем нагрузки в час.	Учебные занятия в час.		Аттестация в час.		Базовый уровень	
			Теорет.	Практик.	Проме жут.	Итог.	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	5

**5. План учебного процесса на 2022 – 2023 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	
			Теорет.	Практик.	Промежут.	Итог.	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	20					10	10

	культуры и спорта							
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 практичес. занятий	15					10	5
5	Аттестация	20					10	10
5.1	промежуточная	10			10		5	5
5.2	итоговая	10				10	5	5

**6. План учебного процесса на 2022 – 2023 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
		Теорет.	Практик.	Проме жут.	Итог.	
	<i>Общий объем часов</i>	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 практичес. занятий					5
5	Аттестация					10
5.1	промежуточная			10		5
5.2	итоговая				10	5

**7. План учебного процесса на 2022– 2023 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
		Теорет.	Практик.	Проме жут.	Итог.	
	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 практичес. занятий					5
5	Аттестация					10
5.1	промежуточная			10		5
5.2	итоговая				10	5

**8. План учебного процесса на 2022 – 2023 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	
			Теорет.	Практик.	Промежут.	Итог.	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 практичес. занятий	15				10	5
5	Аттестация	20				10	10
5.1	промежуточная	10		10		5	5
5.2	итоговая	10			10	5	5

**9. План учебного процесса на 2022 – 2023 учебный год по реализации дополнительной общеразвивающей образовательной программы по виду спорта спортивно-оздоровительная гимнастика**

№ п/п	Наименование темы(раздела)	Спортивно-оздоровительный этап			
		Количество часов			
		5-6 лет		6-7 лет	
		теория	практика	теория	практика
1	<i>Вводное занятие.</i>	1	2	1	2
2	<i>Теоретическая подготовка</i>	5 в процессе практических занятий		5 в процессе практических занятий	
3	<i>Общая физическая подготовка</i>	-	76	-	44
4	<i>Специальная физическая подготовка</i>				
	<i>Гимнастические упражнения</i>	-	9	-	18
	<i>Акробатические упражнения</i>	-	9	-	18
	<i>Хореографическая подготовка</i>	-	18	-	26
4	<i>Музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры, спортивные эстафеты</i>	-	18	-	24
<b>Итого</b>		<b>6</b>	<b>132</b>	<b>6</b>	<b>132</b>
<b>Всего</b>		<b>138</b>		<b>138</b>	
5	<i>Сборы, спортивные лагеря</i>	18		18	
<b>Итого</b>		<b>0</b>	<b>156</b>	<b>0</b>	<b>156</b>
<b>Всего</b>		<b>156</b>		<b>156</b>	

**10. План учебного процесса на 2022 – 2023 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. Стретчинг	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>

### 11.Формы промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация обучающихся - это совокупность мероприятий, позволяющих установить соответствие индивидуальных образовательных достижений учащихся планируемому результату 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.

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 легкая атлетика

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	-	-	-
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	17	13	8	9	7	5
Бег 60 м.	8.5	8.7	9.1	8.6	8.9	9.4
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>						
	5		4		3	

Кроссовая подготовка 3км.	Без учета времени		Без учета времени		Без учета времени	
	5	4	3	5	4	3
Владение техникой н/старта, финиширования, передачи э/палочки	Демонстрац ия без ошибок с названием приемов		Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов		Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием	

### Контрольные нормативы виду спорта рукопашный бой

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				
	5		4	
			3	
Исходное положение – «упор головой в ковер». Перевороты на «борцовский мост» и обратно	Выполнени е 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

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

Физические упражнения	год обучения			
	1	2	3	4
Общая физическая подготовка				
«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
Специальная физическая подготовка				
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
Спортивный результат				

Выполнение спортивного разряда	2 юношеский	1 юношеский	2 спортивный	1 спортивный
--------------------------------	-------------	-------------	--------------	--------------

### Контрольные нормативы по виду спорта футбол

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 4-2-2-2-10 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	

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 (5хбм), 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 (5хбм), 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

### 12. 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	Ю.Д. Железняк А.В.Чачин	Волейбол, Методика обучения	Ю.М. Портнова 2008г.

	подготовки для детско-юношеских спортивных школ	2012г.		
Легкая атлетика	Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ	А.О.Акопян 2008г.	ТМ основы преподавания легкой атлетики	С.А.Преображенский 2010г.
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.