

Принят:

на педагогическом совете

МБУ ДО «ДЮСШ п. Пятницкое»

Волоконовского района Белгородской
области

протокол № 1
от «30» 08 2023 года

Утверждаю:

Директор МБУ ДО

«ДЮСШ п. Пятницкое»

С. Губин

приказ № 32 от «30» 08 2023 года

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа
п. Пятницкое Волоконовского района
Белгородской области»
на 2023-2024 учебный год

п. Пятницкое

2023 год

Учебный план

Пояснительная записка

Учебный план МБУ ДО «ДЮСШ п. Пятницкое» разработан в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 -ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации от 04.12.2007г. № 329-ФЗ;
- Закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» № 52-93 от 30.03.1999 года.
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей, утвержденного Постановлением федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека № 41 от 4 июля 2014 г. (СанПин 2.4.4.3172-14);
- Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 года № ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта РФ от 12.09.2013 года № 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».
- Приказ Минспорта Российской Федерации от 12.09.2013 года № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».
- Приказ Минспорта Российской Федерации от 27.12.2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2013 года № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Минспорта России от 16.08.2013 года № 645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку.
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта дзюдо, утвержденный приказом Минспорта России от 19.09.2012 г. № 231.
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика, утвержденный приказом Минспорта России от 05.02.2013 г. № 40.
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол, утвержденный приказом Минспорта России от 30.08.2013 г. № 680.
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол, утвержденный приказом Минспорта России от 27.03.2013 г. № 147.
- Устав МБУ ДО «ДЮСШ п. Пятницкое»;
- Образовательная программа МБУ ДО «ДЮСШ п. Пятницкое» на 2023-2024 годы.
- Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта:

«Рукопашный бой», «Пауэрлифтинг», «Футбол», «Волейбол», «Тайский бокс», «Легкая атлетика».

Цель учебного плана является содействие реализации образовательной программы.

Учебный план составлен в соответствии с федеральными и ведомственными нормативными документами, Уставом МБУ ДО «ДЮСШ «п. Пятницкое». Учебный план является основным документом, определяющим деятельность тренеров-преподавателей по этапной подготовке спортсменов. Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель тренировочных занятий, и дополнительно 6 недель в условиях спортивного лагеря или по индивидуальным планам на период активного отдыха. В программном материале предусмотрены разделы: теоретической, общей и специальной физической подготовки, основы техники и тактики выбранного вида спорта, психологической подготовки юных спортсменов, а также система контрольных нормативов, воспитательных и восстановительных мероприятий. Объем и содержание образовательных программ распределено по количеству часов в неделю.

Дополнительные программы по видам спорта на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Отделение	Ф.И.О. тренера-преподавателя	Программа	Год создания
1.	Легкая атлетика	Кадин Константин Иванович	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» Утверждена решением педагогического совета, протокол № 4 от 30.04.2023г.	2023г.
2.	Футбол	Литовченко Андрей Владимирович	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» Утверждена решением педагогического совета, протокол № 4 от 30.04.2023г.	2023г.

3.	Тайский бокс	Желтобров Денис Викторович	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта тайский бокс» Утверждена решением педагогического совета, протокол № 4 от 30.04.2023г.	2023г.
4.	Спортивно-оздоровительная гимнастика	Масленникова Ирина Владимировна	1.Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивно-оздоровительная гимнастика». Утверждена решением педагогического совета, протокол № 4 от 30.04.2023г.	2023г.
5.	Пауэрлифтинг	Сорокин Алексей Владимирович	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» Утверждена решением педагогического совета, протокол № 4 от 30.04.2023г.	2023г.
6.	«Рукопашный бой»	Сорокин Алексей Владимирович	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой» Утверждена решением педагогического совета, протокол № 4 от 30.04.2023г.	2023г.

7.	Волейбол	Заколотный Денис Николаевич	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» Утверждена решением педагогического совета, протокол № 4 от 30.04.2023г.	2023г.
8.	Гиревой спорт	Данилов Андрей Юрьевич	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт» Утверждена решением педагогического совета, протокол № 4 от 30.04.2023г.	2023г.

Учебный план каждого этапа обучения **определяет:**

- объём учебных часов по виду спорта (недельная и годовая нагрузка)
- содержание форм промежуточной аттестации: сдача приемных, контрольных и переводных нормативов.

Наполняемость учебного плана определена составом учебных разделов, обеспечивающих реализацию основной образовательной программы по избранному виду спорта.

Часы учебного плана обеспечивают индивидуальный характер развития обучающихся с учетом их личностных особенностей, профессиональных интересов и склонностей и распределены следующим образом:

- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- и видеозаписей, просмотра соревнований);
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря; учебно- тренировочного сбора;
- работа по индивидуальным планам (этап совершенствования спортивного мастерства);
- медико-восстановительные мероприятия;
- культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях, турнирах;
- инструкторская и судейская практика;

- спортивно-оздоровительная работа.

В результате изучения разнообразных разделов каждый обучающийся спортивной школы сможет соотнести свои интересы и способности с предстоящей работой по избираемому профилю.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Отделения «Футбол» на 2023 – 2024 учебный год

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки

Виды подготовки	Количество часов для групп НП			Количество часов для групп У Т	
	1г.	2г.	3г.	1г.	2г.
Количество часов в неделю	6	9	9	12	12
1.Технико- тактическая подготовка	142	206	206	276	276
1.1. Техника	104	142	142	193	193
1.2. Тактика	38	64	64	83	83
2. Физическая подготовка	100	118	118	140	140
2.1.Общая физическая подготовка	70	104	104	94	94
2.2.Специальная физическая подготовка	30	42	42	70	70
3.Психологическая подготовка	10	16	16	30	30
3.1.Нравственная подготовка	2	2	2	6	6
4.Методическая подготовка	8	16	16	30	30
4.1.Теория и методика освоения футбола	8	10	10	10	10
4.2.Судейская практика	-	6	6	10	10
4.3.Инструкторская практика	-	-	-	10	10
5.Соревновательная подготовка	6	14	14	25	25

6.Зачетные требования	6	6	6	9	9
7. Рекреация (отдых и восстановление организма)	-	14	14	38	38
8.Медицинское обследование	4	4	4	4	4
Всего часов:	276	414	414	552	552

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Отделения «Тайский бокс» на 2023 – 2024 учебный год

Виды подготовки	Количество часов для групп НП	Количество часов для групп У Т
	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки	
	1-2гг.	2-3гг.
Количество часов в неделю	6	12
1.Технико-тактическая подготовка	142	276
1.1. Техника	104	193
1.2. Тактика	38	83
2. Физическая подготовка	100	140
2.1.Общая физическая подготовка	70	94
2.2.Специальная физическая подготовка	30	70
3.Психологическая подготовка	10	30
3.1.Нравственная подготовка	2	6
4.Методическая подготовка	8	30
4.1.Теория и методика освоения дзюдо	8	10

4.2. Судейская практика	-	10
4.3. Инструкторская практика	-	10
5. Соревновательная подготовка	6	25
6. Зачетные требования	6	9
7. Рекреация (отдых и восстановление организма)	-	38
8. Медицинское обследование	4	4
Всего часов:	276	552

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Отделения «Рукопашного бой» на 2023 – 2024 учебный год

Виды подготовки	Количество часов для групп	
	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки	
	НП 1 -2 гг.	УТ1-2гг.
Количество часов в неделю	6	12
1. Техничко-тактическая подготовка	142	276
1.1. Техника	104	193
1.2. Тактика	38	83
2. Физическая подготовка	100	140
2.1. Общая физическая подготовка	70	94
2.2. Специальная физическая подготовка	30	70
3. Психологическая подготовка	10	30
3.1. Нравственная подготовка	2	6
4. Методическая подготовка	8	30

4.1.Теория и методика освоения рукопашного боя	8	10
4.2. Судейская практика	-	10
4.3.Инструкторская практика	-	10
5.Соревновательная подготовка	6	25
6. Зачетные требования	6	9
7. Рекреация (отдых и восстановление организма)	-	38
8.Медицинское обследование	4	4
Всего часов:	276	552

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Отделения «Пауэрлифтинг» на 2023 – 2024 учебный год

Виды подготовки	Количество часов для групп НП
	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
	2-3гг.
Количество часов в неделю	9
1.Технико-тактическая подготовка	206
1.1. Техника	142
1.2. Тактика	64
2. Физическая подготовка	138
2.1.Общая физическая подготовка	94
2.2. Специальная физическая подготовка	52
3.Психологическая подготовка	10
3.1.Нравственная подготовка	2

4.Методическая подготовка	16
4.1.Теория и методика освоения пауэрлифтинга	10
4.2. Судейская практика	6
4.3.Инструкторская практика	-
5.Соревновательная подготовка	20
6. Зачетные требования	6
7. Рекреация (отдых и восстановление организма)	14
8.Медицинское обследование	4
Всего часов:	414

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Отделения «Гиревой спорт» на 2023 – 2024 учебный год

Виды подготовки	Количество часов для групп УТ
	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
	2г.
Количество часов в неделю	9
1.Технико-тактическая подготовка	206
1.1. Техника	142
1.2. Тактика	64
2. Физическая подготовка	138
2.1.Общая физическая подготовка	94
2.2. Специальная физическая подготовка	52
3.Психологическая подготовка	10
3.1.Нравственная подготовка	

	2
4.Методическая подготовка	16
4.1.Теория и методика освоения гиревого спорта	10
4.2. Судейская практика	6
4.3.Инструкторская практика	-
5.Соревновательная подготовка	20
6. Зачетные требования	6
7. Рекреация (отдых и восстановление организма)	14
8.Медицинское обследование	4
Всего часов:	414

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Отделения «Легкая атлетика» на 2023 – 2024 учебный год

Виды подготовки	Количество часов для групп НП
	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
	2г.
Количество часов в неделю	9
1.Технико-тактическая подготовка	206
1.1. Техника	142
1.2. Тактика	64
2. Физическая подготовка	138
2.1.Общая физическая подготовка	94
2.2. Специальная физическая подготовка	52
3.Психологическая подготовка	10

3.1.Нравственная подготовка	2
4.Методическая подготовка	16
4.1.Теория и методика освоения гиревого спорта	10
4.2. Судейская практика	6
4.3.Инструкторская практика	-
5.Соревновательная подготовка	20
6. Зачетные требования	6
7. Рекреация (отдых и восстановление организма)	14
8.Медицинское обследование	4
Всего часов:	414

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Отделения «Волейбол» на 2023 – 2024 учебный год

Виды подготовки	Количество часов для групп СО	Количество часов для групп НП	Количество часов для групп У Т
		Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки	
		2-3гг.	1-2гг.
Количество часов в неделю	6	6	12
1.Технико-тактическая подготовка	142	142	276
1.1. Техника	104	104	193
1.2. Тактика	38	38	83
2. Физическая подготовка	100	100	140
2.1.Общая физическая подготовка	70	70	94
2.2.Специальная физическая подготовка	30	30	70

3. Психологическая подготовка	10	10	30
3.1. Нравственная подготовка	2	2	6
4. Методическая подготовка	8	8	30
4.1. Теория и методика освоения волейбола	8	8	10
4.2. Судейская практика	-	-	10
4.3. Инструкторская практика	-	-	10
5. Соревновательная подготовка	6	6	25
6. Зачетные требования	-	6	9
7. Рекреация (отдых и восстановление организма)	6	-	38
8. Медицинское обследование	4	4	4
Всего часов:	276	276	552

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Отделение «Спортивно-оздоровительная гимнастика» на 2023 – 2024 учебный год

для групп СО

№ п/п	Наименование темы(раздела)	Количество часов			
		5-6 лет		6-7 лет	
		теория	практика	теория	практика
1	Вводное занятие.	1	2	1	2
2	Теоретическая подготовка	5 в процессе практических занятий		5 в процессе практических занятий	
3	Общая физическая подготовка	-	76	-	44
4	Специальная физическая подготовка				
	Гимнастические упражнения	-	9	-	18
	Акробатические упражнения	-	9	-	18
	Хореографическая подготовка	-	18	-	26

4	<i>Музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры, спортивные эстафеты</i>	-	18	-	24
Итого		6	132	6	132
Всего		138		138	
5	<i>Сборы, спортивные лагеря</i>	18		18	
Итого		0	156	0	156
Всего		156		156	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Отделение «Фитнес – аэробика» на 2023 – 2024 учебный год

для групп СОГ

Учебная нагрузка: 5 часов в неделю

№	Тема	Количество часов		всего
		теория	практика	
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.	1	22	23

	Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг			
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
Итого		9	191	200
13	Сборы, спортивные лагеря		30	30
Всего учебных часов в год:		9	221	230

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 отчёт 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 для групп

начальной подготовки 1-2 года обучения «Рукопашный бой»

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
Общая физическая подготовка						
«Челночный бег» 3x 10м, с	8,4	8,9	9,4	8,8	9,4	10,0
Подтягивание на высокой перекладине из вися (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
Техническая подготовка						
	5		4		3	
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	Демонстрация без ошибок с названием приемов		Демонстрация с некоторыми ошибками и		Демонстрация с серьезными ошибками,	

(бросков, болевых приемов, удержаний)		названием приемов	неправильно назван прием
---------------------------------------	--	-------------------	--------------------------

Контрольные нормативы для групп

начальной подготовки третьего года обучения

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	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

**Контрольно-переводные нормативы по годам обучения
для учебно-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 юношеск ий	1 юношеск ий	2 спортивны й	1 спортивн ый

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

Физические упражнения	год обучения			
	1	2	3	4
Общая физическая подготовка				
«Челночный бег» 10х 10м, с	30,5	29,8	28,9	28,2
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	22	24	27	30
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	15	18	22	26
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)	20	24	29	35
Прыжок в длину с места, см	210	215	220	225
Метание набивного мяча (1 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м	13	14,5	15	16,5
Специальная физическая подготовка				
Забегания на «борцовском мосту» (5- влево и 5 – вправо), с	25,0	23,0	21,0	19,0

10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, с	28,0	26,0	24,0	22,0
10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину), с	26,0	24,0	21,0	19,0
Спортивный результат				
Выполнение спортивного разряда	2 юношеск ий	1 юношеск ий	2 спортивны й	1 спортивн ый

Контрольно-переводные нормативы по гиревому спорту (юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Начальная подготовка			Учебно -тренировочные группы				
		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	6,6	7,0	7,7	8,2	9,0	9,5	11,0
		11,0	11,5	12,5	13,0	13,8	15,0	17,0	17,5
8	Становая сила, кг	70	86	95	106	117	126	135	140

Контрольно-переводные нормативы по гиревому спорту (девушки)

№ п/п	Контрольные нормативы	Начальная подготовка			Учебно- тренировочные группы				
		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	5,0	5,4	5,7	6,5	7,2	7,5	7,9
		8,0	9,0	10,0	10,8	13,5	14,5	15,2	15,5
8	Становая сила, кг	55	61	75	84	94	98	102	112

Контрольные нормативы по футболу

Физические упражнения	НП 1	НП 2	НП 3	УТГ 1	УТГ 2	УТГ 3
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 волейболу

Физ.упражнения	Начальная подготовка			Учебно-тренировочные группы		
	НП – 1	НП – 2	НП -3	УТГ -1	УТГ – 2	УТГ– 3

	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М/Д
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	1,16	1,20	1,07	1,15	0,55	1,00					
бег 600 м (мин.сек) УТГ							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

Контрольно-переводные нормативы по легкой атлетике

№ п/п	Контрольные нормативы	Начальная подготовка	Учебно -тренировочные группы

	- сидя	5,8	6,6	7,0	7,7	8,2	9,0	9,5	11,0
	-стоя	11,0	11,5	12,5	13,0	13,8	15,0	17,0	17,5
8	Становая сила, кг	70	86	95	106	117	126	135	140

Контрольно-переводные нормативы по пауэрлифтингу (девушки)

№ п/п	Контрольные нормативы	Начальная подготовка			Учебно- тренировочные группы				
		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	4,0	5,0	5,4	5,7	6,5	7,2	7,5	7,9
	-стоя	8,0	9,0	10,0	10,8	13,5	14,5	15,2	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	М.А.Годик Н.В. Котенко	Футбол. Настольная	А.А.Кузнецов 2011г.

	спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ	2011г.	книга детского тренера	
Волейбол	Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ	Ю.Д. Железняк А.В.Чачин 2012г.	Волейбол, Методика обучения	Ю.М. Портнова 2008г.
Тайский бокс	Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ	А.О.Акопян 2008г.	1.Борьба занятие мужское.	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.
Спортивно-оздоровительная гимнастика	Дополнительная общеразвивающая программа по художественной гимнастике «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики»	И.А. Винер 2012г.	Спортивные мероприятия для дошкольников	М.А.Давыдова 2007г.