

Принят:

на педагогическом совете

МБУ ДО «ДЮСШ п. Пятницкое»

Волоконовского района Белгородской
области

протокол № 1

от «30 » 08 2024 года

Утверждаю:

/ Директор МБУ ДО

«ДЮСШ п. Пятницкое»



приказ № 17 от «30 » 08 2024 года

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

**муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа
п. Пятницкое Волоконовского района
Белгородской области»
на 2024-2025 учебный год**

п. Пятницкое

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».

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 соотношение 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.

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:

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.

Дополнительные программы по видам спорта на 2024-2025 учебный год

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

3.	Спортивно-оздоровительная гимнастика	Масленникова Ирина Владимировна	1.Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивно-оздоровительная гимнастика». Утверждена решением педагогического совета, протокол № 4 от 30.04.2023г.	2023г.
4.	Пауэрлифтинг	Сорокин Алексей Владимирович	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» Утверждена решением педагогического совета, протокол № 4 от 30.04.2023г.	2023г.
5.	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.
6.	Волейбол	Заколотный Денис Николаевич	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» Утверждена решением педагогического совета, протокол № 4 от 30.04.2023г.	2023г.

7.	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 2024– 2025 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 2024 – 2025 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. 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 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 2024 – 2025 учебный год

Виды подготовки	Количество часов для групп	
	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки	
	НП 1 -2-3 г.	УТ1-2-3г.
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 2024 – 2025 учебный год

Виды подготовки	Количество часов для групп НП
	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
	2-3гг.
Количество часов в неделю	9
1. Техничко-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 2024 – 2025 учебный год

Виды подготовки	Количество часов для групп УТ
	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
	3г.
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 2024 – 2025 учебный год

Виды подготовки	Количество часов для групп СО	Количество часов для групп НП	Количество часов для групп УТ
		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 2024 – 2025 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				
	<i>Гимнастические упражнения</i>	-	9	-	18
	<i>Акробатические упражнения</i>	-	9	-	18
	<i>Хореографическая подготовка</i>	-	18	-	26
4	Музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры, спортивные эстафеты	-	18	-	24
Итого		6	132	6	132
Всего		138		138	
5	Сборы, спортивные лагеря	18		18	
Итого		0	156	0	156
Всего		156		156	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Отделение «Фитнес – аэробика» на 2024– 2025 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 планируемыми 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
Общая физическая подготовка						
«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
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 (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 «Тайский бокс»

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки	
Общая физическая подготовка			
«Челночный бег» 3x 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

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
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 футболу

Физические упражнения	НП			УТГ		
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	НП						УТГ				
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

Контрольные нормативы по виду спорта пауэрлифтинг

№ п/п	Контрольные нормативы	НП			УТГ				
		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	НП			УТГ				
		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 2017г.	Футбол. Настольная книга детского тренера	А.А.Кузнецов 2018г.
Волейбол	Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ	Ю.Д. Железняк А.В.Чачин 2016г.	Волейбол, Методика обучения	Ю.М. Портнова 2018г.
Тайский бокс	Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ	А.О.Акопян 2019г.	1.Бокс занятие мужское.	С.А.Преображенский 2020г.
Рукопашный бой	Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ	А.О.Акопян 2019г.	Рукопашный бой	Е.В. Калмыков 2016г.
Гиревой спорт	Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ	И.П. Солодов 2016г.	Комплексная тренировка пауэрлифтинга	А.М. Горбов 2016г.

Гимнастика	Дополнительная общеразвивающая программа по художественной гимнастике «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики»	И.А. Винер 2016г.	Спортивные мероприятия для дошкольников	М.А.Давыдов а 2020г.
------------	---	----------------------	---	----------------------------