



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУДО
ДЮСШ №1 г. Каменки
Пыскин А.В.
31.08.2023 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН МБОУДО ДЮСШ №1 г. Каменки на 2023-2024 уч.год

г. Каменка

Пояснительная записка

Учебные планы составлены на основании дополнительных предпрофессиональных программ (8 лет обучения) и дополнительных общеразвивающих программ (до 3-х лет обучения) физкультурно-спортивной направленности.

Недельная нагрузка в спортивно-оздоровительных группах, занимающихся по дополнительным общеразвивающим программам физкультурно-спортивной направленности, составляет 6 часов.

В учебных планах дополнительных предпрофессиональных программ соблюдается преемственность между различными этапами обучения, отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки спортсменов. В планах учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 46 недель. Распределение времени на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Особенностью учебного плана дополнительной предпрофессиональной программы является вариативное соотношение часов специальной, общей физической подготовки к технической относительно периодов подготовки.

Недельная нагрузка на одного учащегося по учебному плану составляет:

Спортивно-оздоровительная группа – 1-3 г.о. – 6 часов

Группа начальной подготовки - 1 г.о. – 6 часов

Группа начальной подготовки - 2-3 г.о. – 9 часов

Учебно-тренировочная группа – 1-2 г.о. – 12 часов

Учебно-тренировочная группа – 3-5 г.о. – 18 часов

МБОУДО ДЮСШ №1 г. Каменки реализует следующие дополнительные общеобразовательные программы физкультурно – спортивной направленности:

1. Дополнительная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»:

Этап начальной (предварительной) подготовки.

Основной принцип учебно-тренировочной работы - универсальность подготовки учащихся.

Задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- обучение основам технике перемещений и стоек, приему и передаче мяча; начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке;
- подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки.

Учебно-тренировочный этап.

Основной принцип учебно-тренировочной работы - универсальность подготовки с элементами игровой специализации (по функциям).

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся, содействие правильному физическому развитию; повышение уровня общей физической подготовленности развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики;
- прочное овладение основами техники и тактики волейбола;
- приучение к соревновательным условиям;
- определение каждому учащемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки;
- обучение навыкам в организации и проведение соревнований по волейболу, судейства, учебно-тренировочных занятий; выполнение I юношеского или II взрослого (3-й и 4-й год), I взрослого (5-

й год), а также нормативов по видам подготовки, обеспечивающих успешность освоения требований КМС на этапе спортивного совершенствования.

2. Дополнительная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол»:

Этап начальной подготовки – обучающий, общеразвивающий. Обеспечивает разностороннюю физическую подготовку учащихся на основе учебного плана.

Задачи: прививать интерес к систематическим занятиям футболом, выявлять перспективных детей для последующего совершенствования их спортивного мастерства в учебно – тренировочных группах. В этих группах юные футболисты изучают основы техники футбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры в соответствии с правилами «малого футбола».

Этап учебно – тренировочной подготовки.

Задачи: укрепление здоровья и закаливание организма детей; привитие устойчивого интереса к занятиям футболом; обеспечение развития всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием силы, быстроты, общей и специальной выносливости; совершенствование технических приёмов игры, доведение их до уровня высокого их выполнения в условиях ограниченного пространства и времени, развитие тактического мышления; овладение навыками судейства, знаниями правил соревнований.

В учебном плане предусмотрено увеличение количества часов в зависимости от этапов подготовки по всем разделам учебного плана. В плане по теоретическому курсу обращено внимание на гигиену спортсмена, врачебный контроль и воспитательную работу, направленную на борьбу с вредными привычками (употребление алкоголя и наркотических средств, табакокурение), пропаганду здорового образа жизни.

Перевод по годам обучения на всех этапах осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно – переводных нормативов по общей физической, специальной подготовке. Для выпускников предусмотрены выпускные испытания по теоретическому и практическому курсу программы и учебного плана.

Учебный план способствует решению основной задачи воспитания морально устойчивой личности, высококвалифицированного спортсмена, адаптированного в современном обществе.

3. Дополнительная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности «Бокс»:

Основные задачи этапа начальной подготовки (ГНП): вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по боксу, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники бокса, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Основные задачи учебно-тренировочных групп (УТГ): укрепление здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Учебный план для отделения бокс представлен в таблице. При его разработке учитывался режим учебно – тренировочной работы в неделю для различных учебных групп с расчетом на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

При разработке настоящего учебного плана использованы нормативные требования по физической и технико – тактической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно – методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

4. Дополнительная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности «Дзюдо»:

На этапе **начальной подготовки (НП)** осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники дзюдо, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- развитие быстроты, ловкости и координации движений;
- изучение специальных подготовительных упражнений, простых форм борьбы, основных приемов борьбы в стойке и в борьбе лежа («школа борьбы»);
- выполнение соответствующих этапу контрольных нормативов.

Задачи учебно-тренировочных групп (УТГ):

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности - развитие быстроты, ловкости, гибкости, укрепление мускулатуры (особенно мышц шеи и живота, спины), укрепление связочного аппарата;
- изучение и совершенствование специальных упражнений на мосту, упражнения с партнером и чучелом;
- дальнейшее изучение и совершенствование техники борьбы в стойке и партере, изучение простых комбинаций;
- участие в соревнованиях;
- выполнение соответствующих этапу контрольных нормативов и требований юношеского спортивного разряда.

5. Дополнительная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности «Регби»:

Этап начальной подготовки – обучающий, общеразвивающий. Обеспечивает разностороннюю физическую подготовку учащихся на основе учебного плана.

Задачи: прививать интерес к систематическим занятиям регби, выявлять перспективных детей для последующего совершенствования их спортивного мастерства в учебно – тренировочных группах. В этих группах юные регбисты изучают основы техники регби, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры.

Этап учебно – тренировочной подготовки.

Задачи: укрепление здоровья и закаливание организма детей; привитие устойчивого интереса к занятиям регби; обеспечение развития всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием силы, быстроты, общей и специальной выносливости; совершенствование технических приёмов игры, доведение их до уровня высокого их выполнения в условиях ограниченного пространства и времени, развитие тактического мышления; овладение навыками судейства, знаниями правил соревнований.

В учебном плане предусмотрено увеличение количества часов в зависимости от этапов подготовки по всем разделам учебного плана. В плане по теоретическому курсу обращено внимание на гигиену спортсмена, врачебный контроль и воспитательную работу, направленную на борьбу с вредными привычками (употребление алкоголя и наркотических средств, табакокурение), пропаганду здорового образа жизни.

Перевод по годам обучения на всех этапах осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно – переводных нормативов по общей физической, специальной подготовке. Для выпускников предусмотрены выпускные испытания по теоретическому и практическому курсу программы и учебного плана.

Учебный план способствует решению основной задачи воспитания морально устойчивой личности, высококвалифицированного спортсмена, адаптированного в современном обществе.

6. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Юный футболист»:

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных футболистов. Эта форма работы охватывает всех желающих заниматься спортом. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем строится подготовка спортсменов высокой квалификации.

Задачи программы:

- ✓ привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям футболом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- ✓ овладение основами игры в футбол;
- ✓ обучение основам техники футбола и широкому кругу двигательных навыков;
- ✓ приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- ✓ воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- ✓ поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков. По мере изучения программы повышается уровень практических навыков учащихся, что контролируется в течение учебного года (контрольные нормативы, спортивные праздники).

7. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Бокс»:

Программа предоставляет возможности детям, достигшим 7-10 летнего возраста, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям боксом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Основные задачи:

- ✓ привлечение максимально возможного числа детей к занятиям боксом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- ✓ укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- ✓ обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- ✓ приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- ✓ воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- ✓ отбор перспективных детей для дальнейших занятий боксом по дополнительной предпрофессиональной программе «Бокс».

Весь материал Программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

По мере изучения Программы повышается уровень практических навыков учащихся, что контролируется в течение учебного года (контрольные нормативы, спортивные праздники).

Учебно-тренировочные нагрузки строятся на основе следующих методических положений:

- 1) ориентация уровней нагрузок учащихся на соответствующие показатели, достигнутые спортсменами;
- 2) увеличение темпов роста нагрузок поэтапно;
- 3) соответствие уровня тренировочных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности учащихся;
- 4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма учащегося.

**Учебный план тренировочных занятий на 46 учебных недель для отделения волейбола
(дополнительная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»)**

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов для групп			
		ГНП до 1 года	ГНП свыше года	УТГ до 2-х лет	УТГ свыше 2-х лет
Теоретические занятия					
1	Физическая культура и спорт	1	1	2	2
2	Развитие волейбола	1	2	2	2
3	Гигиена, врачебный контроль	2	3	3	4
4	Основы техники и тактики волейбола	1	2	4	4
5	Основы методики обучения волейболу	1	2	4	6
6	Установки и разборы игр		4	7	11
Практические занятия					
11	Общая физическая подготовка	90	104	106	122
12	Специальная физическая подготовка	36	77	123	196
13	Техническая подготовка	61	96	132	203
14	Тактическая подготовка	44	44	62	113
15	Интегральная подготовка	34	51	85	142
16	Контрольные испытания	5	14	11	11
17	Выпуск. Переводные экзамены		14	11	12
	Всего часов в год	276	414	552	828

Для оценки уровня освоения Программы проводятся: 1) промежуточная (ежегодно): срок проведения - сентябрь, май; 2) итоговая (после освоения Программы) аттестация учащихся.

Комплексы контрольных упражнений (нормативы) для зачисления на этап начальной подготовки первого года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	мальчики	девочки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,1 с)	Бег 30 м (не более 5,7 с)
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,0 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,5 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 54 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 46 см)

**Приемные нормативы для зачисления
На учебно-тренировочный этап**

№ п/п	Контрольные упражнения	Девочки	Мальчики
Физическая подготовка			
1.	Длина тела, см	168	170
2.	Становая сила, кг	75	95
3.	Бег 30 м, с	5,7	5,1
4.	Бег 30м (5х6), с	11,5	11,0
5.	Прыжок в длину с места, см	187	208
6.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с места, см	44	54
7.	Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками: -сидя, м -стоя, м	5,4 10,0	7,0 12,5
Техническая подготовка			
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4	4
2.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование)	4	4
3.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3	3
4.	Прием подачи и первая передача в зону 3	3	3
5.	Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера	3	3
6.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	10	10

**Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке
По годам обучения (юноши)**

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки (на конец учебного года)			Учебно-тренировочные группы (на конец учебного года)				
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
1.	Длина тела, см	160	164	170	175	180	186	192	195
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 (5х6 м), с	12,0	11,5	11,0	-	-	-	-	-
4.	Бег 92 м с изменением направления, «ёлочка», с	185	200	208	216	230	240	248	255
5.	Метание набивного мяча 1 кг из - за головы двумя руками, м: - 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
6.	Прыжок вверх с места толчком с двух ног, см	40	45	54	58	63	70	75	80
7.	Становая сила, кг	70	86	95	106	117	126	135	140

**Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке
По годам обучения (девушки)**

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки (на конец учебного года)			Учебно-тренировочные группы (на конец учебного года)				
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
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:								
		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

**Учебный план тренировочных занятий на 46 учебных недель для отделения футбола
(дополнительная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол»)**

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов для групп			
		ГНП до 1 года	ГНП свыше года	УТГ до 2-х лет	УТГ свыше 2-х лет
Теоретические занятия					
1	Физическая культура и спорт в России.			1	1
2	Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом.			1	2
3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека			2	2
4	Гигиенические знания и навыки. Закаливание, режим и питание футболиста.	1	2	2	3
5	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм.		2	2	4
6	Основы техники и тактики футбола.		5	5	10
7	Общая и специальная физическая подготовка футболиста.		5	5	8
8	Психологическая подготовка футболиста.		2	5	8
9	Правила соревнований, их организация и проведение.	2	3	4	2
10	Места занятий, оборудование и инвентарь.	1	2	2	3
Практические занятия					
11	Общая физическая подготовка.	81	100	132	167
12	Специальная физическая подготовка.	23	29	53	82
13	Техническая подготовка.	114	186	194	234
14	Тактическая подготовка.	32	36	57	157
15	Учебные и тренировочные игры.	16	18	37	55
16	Контрольные игры в соревнованиях.		18	32	46
17	Инструкторская и судейская практика.				20
18	Текущие и контрольно-переводные испытания.	6	6	18	24
19	Восстановительные мероприятия.	По специальному плану			
	Всего часов в год	276	414	552	828

Для оценки уровня освоения Программы проводятся: 1) промежуточная (ежегодно): срок проведения - сентябрь, май; 2) итоговая (после освоения Программы) аттестация учащихся.

Нормативные требования для групп (9 лет)

По общей физической подготовке.

1. Челночный бег 3 x 10 или бег 30 м с высокого старта (сек.)	10.00	9.5
	6.00	5.5.
2. Метание теннисного мяча в цель с 6 м из трех попыток (кол-во попад.)	1	2
3. Кросс без учета времени (м)	300	500
4. Многоскоки (8 прыжков-шагов с ноги на ногу) (м)	10.5	12.5
5. Лазание по канату с помощью ног (м)	1.5.	2
6. Ходьба на лыжах (км)	2	3
7. Плавание (любым способом) (м)	12	25
8. Полоса препятствий (кол-во балов)	7	9

По технической подготовке.

1. Удар по мячу на дальность (м)	24	28
2. Комплексные упражнения: ведение 10м, обводка 3 стоек, поставленных на 12-ти метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 x 1,2 м) с расстояния 6 метров- из трех попыток (сек.)	12	9,5
3. Бег на 30м с ведением мяча (сек.)	-	6,5
4. Жонглирование мячом ногами (кол-во ударов)	-	8

Нормативы по физической подготовке и технике игры в футбол (10-18 лет)

Упражнения	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
По общей физической подготовке									
1. Бег 30 м (сек.)	5.3	5.1	4.9	4.7	4.6	4.4	4.3	4.2	4.1
2. Бег 300м (сек.)	60.8	59.0	57.0	-	-	-	-	-	-
3. Бег 400м (сек.)	-	-	-	67.0	65.0	64.0	61.0	59.0	58.0
4. 6-ти минут. бег (м)	-	-	1400	1500	-	-	-	-	-
5. 12-ти минут. бег (м.)	-	-	-	-	3000	3100	3150	3200	3250
6. Бег 10х30м (сек.)	-	-	-	-	-	-	4.5	4.4	4.3
7. Прыжок в длину с места (см)	160	170	180	200	220	225	240	250	255
8. Тройной прыжок с места (см.)	450	460	520	560	600	-	-	-	-
9. Пятикратный прыжок (м)	-	-	-	-	-	12.00	12.50	13.00	13.50
По специальной физической подготовке.									
1. Бег 30м с ведением мяча (с)	6.4	6.2	6.0	5.8	5.4	5.2	4.8	4.6	4.5
2. Бег 5х30м с ведением мяча (с)	-	-	-	30.0	28.0	27.0	26.0	24.0	23.5
3. Удар по мячу на дальность – сумма ударов прав. и лев. ногой (м)	-	-	45	55	65	75	80	85	90
По технической подготовке.									
1. Удар по мячу	6	7	8	6	7	8	6	7	8

ногой на точность. (число попаданий)									
2.Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (с)	-	-	-	10.0	9.5	9.0	8.7	8.5	8.3
3.Жонглирование мячом (кол-во раз)	8	10	12	20	25	-	-	-	-
Для вратарей:									
1.Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность. (м)	-	-	-	30	34	38	40	43	45
2.Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)	-	-	-	45	50	55	58	60	62
3.Бросок мяча на дальность (м)	-	-	-	20	24	26	30	32	34

**Учебный план тренировочных занятий на 46 учебных недель для отделения бокса
(дополнительная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности «Бокс»)**

№ п/п	Название темы	ГНП - 1	ГНП - 2	ГНП - 3	УТГ - 1	УТГ - 2	УТГ - 3	УТГ - 4	УТГ - 5
	<u>Теоретические занятия</u>								
1	Физическая культура и спорт, как средство здорового образа жизни	2	2	2	2	2	2	2	2
2	Бокс и его место в физическом воспитании молодёжи	2	2	2	2	2	2	2	2
3	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	2	2	2	2	2	2	2	2
4	Гигиена, закаливание, режим питания	2	2	2	2	2	2	2	2
5	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж	-	-	-	4	4	4	4	4
6	Основы техники и тактики боя	2	2	2	4	4	4	4	4
7	Основы методики обучения и тренировки боксёра	-	-	-	-	-	2	2	2
8	Физиологические основы спортивной тренировки боксёров	-	-	-	-	-	-	-	-
9	Общая и специальная подготовка боксёра	-	-	-	-	2	2	2	2
10	Психологическая подготовка боксёра	-	-	-	-	2	2	2	2
11	Планирование спортивной тренировки	-	-	-	-	-	-	-	-
12	Правила, организация и проведение соревнований по боксу	8	8	8	6	4	4	4	4
	ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ	18	18	18	22	24	28	28	28
	<u>Практические занятия</u>	120	174	174	177	175	177	177	177
1	Общая физическая подготовка								
2	Специальная физическая подготовка боксёра	44	79	79	90	90	174	174	174
3	Техническая подготовка боксёра	44	79	79	137	137	174	174	174

4	Тактическая подготовка боксёра	16	30	30	76	76	172	172	172
5	Инструкторская и судейская практика	5	5	5	5	5	9	9	9
6	Контрольные испытания	12	12	12	14	14	15	15	15
7	Участие в соревнованиях	17	17	17	31	31	79	79	79
	ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ	258	396	396	530	528	800	800	800
	ВСЕГО ЧАСОВ ЗА ГОД	276	414	414	552	552	828	828	828

Для оценки уровня освоения Программы проводятся: 1) промежуточная (ежегодно): срок проведения - сентябрь, май; 2) итоговая (после освоения Программы) аттестация учащихся.

Нормативы общей физической и специальной подготовки

для зачисления в ГНП-1 мальчиков 10-12 лет

Виды тестов	10 лет			11 лет			12 лет		
	Легкие веса 30-42 кг	Средние веса 44-60 кг	Тяжелые веса 61-80 кг	Легкие веса 36-48 кг	Средние веса 50-64 кг	Тяжелые веса 66-80 кг	Легкие веса 36-48 кг	Средние веса 50-64 кг	Тяжелые веса 66-80 кг
Бег 30 м (с)	5,8	5,6	5,9	5,6	5,4	5,8	5,4	5,3	5,5
Бег 100 м (с)	16,6	16,4	16,8	16,4	16,2	16,6	16,2	16,00	16,3
Прыжок в длину с места	155	160	150	165	168	160	168	170	165
Подтягивание на перекладине	5	6	4	6	7	5	6	7	5
Сгибание и разгибание в упоре лежа	18	20	15	20	25	18	25	30	22
Подъём туловища к ногам лежа на полу	10	15	8	12	16	10	15	20	12

• Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в ГНП-1 девочек 10-12 лет

Виды тестов	10 лет			11 лет			12 лет		
	Легкие веса 30-42 кг	Средние веса 44-60 кг	Тяжелые веса 61-80 кг	Легкие веса 36-48 кг	Средние веса 50-64 кг	Тяжелые веса 66-80 кг	Легкие веса 36-48 кг	Средние веса 50-64 кг	Тяжелые веса 66-80 кг
Бег 30 м (с)	6,0	5,8	6,2	5,8	5,6	5,9	5,6	5,4	5,8
Бег 60 м (с)	12,8	12,6	13,0	12,5	12,3	12,8	11,7	11,00	11,9
Прыжок в длину с места	155	160	150	165	168	160	168	170	165
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	6	10	3	7	11	4	9	13	6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	7	11	4	9	13	5	11	15	7
Подъём туловища к ногам лежа на полу	5	9	2	7	11	3	8	12	5

• Нормативы общей физической и специальной подготовки для этапа начальной подготовки (юноши 11-13 лет)

Виды тестов	11 лет			12 лет			13 лет		
	Легкие веса 36-48 кг	Средние веса 50-65 кг	Тяжелые веса 66-св.76 кг	Легкие веса 36-48 кг	Средние веса 50-65 кг	Тяжелые веса 66-св.76 кг	Легкие веса 36-48 кг	Средние веса 50-65 кг	Тяжелые веса 66-св.76 кг
Бег 30 м (с)	5,3	5,2	5,5	5,2	5,1	5,4	5,1	5,0	5,3
Бег 100 м (с)	16,0	15,8	16,2	15,8	15,4	16,0	15,8	15,6	16,0

Бег 6 мин	1200	1300	900	1200	1300	900	1300	1400	1000
Прыжок в длину с места	165	175	162	175	180	170	180	185	160
Подтягивание на перекладине	6	8	5	8	10	6	10	12	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	35	38	30	38	40	35	40	43	38
Поднос ног к перекладине	5	9	2	7	10	3	8	10	4
Жим штанги лежа М-собственный вес	М-20%	М-11%	М-15%	М-18%	М-10%	М-13%	М-18%	М-9%	М-11%
Количество ударов по боксерскому мешку за 8с							28	30	25
Количество прыжков через скакалку за 1 мин.	70	70	55	75	75	60	80	80	60

Нормативы общей физической и специальной подготовки для этапа начальной подготовки (девушки 11-13 лет)

Виды тестов	11 лет			12 лет			13 лет		
	Легкие веса	Средние веса	Тяжелые веса	Легкие веса	Средние веса	Тяжелые веса	Легкие веса	Средние веса	Тяжелые веса
	36-48 кг	50-65 кг	66-св.76 кг	36-48 кг	50-65 кг	66-св.76 кг	36-48 кг	50-65 кг	66-св.76 кг
Бег 30 м (с)	5,4	5,3	5,6	5,2	5,1	5,5	5,2	5,1	5,6
Бег 60 м (с)	11,2	10,3	11,5	11,1	10,3	11,4	11,1	10,3	11,4
Бег 6 мин	1000	1100	700	1100	1200	800	1300	1400	800
Прыжок в длину с места	155	160	135	155	170	145	165	180	155
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	9	13	5	11	15	7	13	18	9
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	8	12	5	9	13	6	11	15	8
Подъём туловища к ногам лежа на полу	6	10	4	9	13	5	10	15	6
Количество ударов по боксерскому мешку за 8с							18	20	16
Количество прыжков через скакалку за 1 мин.	55	55	45	60	60	50	70	65	55

- **Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления на учебно-тренировочный этап (юноши 13 -15 лет)**

Виды тестов	13 лет			14 лет			15-лет		
	Легкие веса	Средние веса	Тяжелые веса	Легкие веса	Средние веса	Тяжелые веса	Легкие веса	Средние веса	Тяжелые веса
	36-48 кг	50-65 кг	66-св.76 кг	38-48 кг	50-65 кг	66-св.76 кг	44-60кг	60-75 кг	75-св.80 кг
Бег 30 м (с)	5,1	5,0	5,3	5,2	4,9	5,6	5,0	4,9	5,4
Бег 100 м (с)	17,8	16,6	18,0	15,8	15,5	17,0	15,7	16,3	16,9
Бег 6 мин	1300	1400	1000	1200	1400	1000	1300	1500	1100
Прыжок в длину с места	180	185	160	180	200	170	200	220	175

Подтягивание на перекладине	10	12	7	10	12	9	11	13	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	40	43	38	40	45	38	43	45	40
Поднос ног к перекладине	8	10	4	8	10	4	9	12	6
Жим штанги лежа М-собственный вес	М-18%	М-9%	М-13%	М-18%	М-9%	М-13%	М-13%	М-5%	М-10%
Количество ударов по боксерскому мешку за 8с	28	30	25	28	30	25	30	32	25
Количество ударов по боксерскому мешку за 1мин	45	50	40	65	95	50	65	95	55
Количество прыжков через скакалку за 1 мин.	80	80	60	85	90	65	95	100	70
Толкание ядра 4 кг сильнейшей рукой/слабейшей рукой	5,50/ 4,0	6,00/ 5,30	7,20/ 5,40	5,70/ 4,50	6,30/ 4,90	7,20/ 5,50	6,30/ 4,90	7,0/ 5,50	7,50/ 5,80

- Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления на учебно-тренировочный этап (девушки 13-15 лет)

Виды тестов	13 лет			14 лет			15 лет		
	Легкие веса 36-48 кг	Средние веса 50-65 кг	Желтые веса 66-св.76 кг	Легкие веса 36-48 кг	Средние веса 50-65 кг	Желтые веса 66-св.76 кг	Легкие веса 36-48 кг	Средние веса 50-65 кг	Желтые веса 66-св.76 кг
Бег 30 м (с)	5,2	5,1	5,6	5,0	4,9	5,6	5,0	4,9	5,4
Бег 100 м (с)	15,6	15,6	15,8	15,2	14,8	16,0	15,2	14,6	15,8
Бег 6 мин	1300	1400	800	1300	1400	900	1300	1400	900
Прыжок в длину с места	165	180	155	185	200	160	190	210	165
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	13	18	9	20	22	18	23	25	18
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	11	15	8	15	18	10	17	23	10
Подъем туловища к ногам лежа на полу	10	15	6	11	17	6	10	18	6
Количество ударов по боксерскому мешку за 8с	18	20	16	20	22	20	23	25	20
Количество прыжков через скакалку за 1 мин.	70	65	55	80	80	60	90	85	65

- Нормативы общей физической и специальной подготовки на учебно-тренировочном этапе (юноши 13 -18 лет)

Виды тестов	13 лет			14 лет			15-лет		
	Легкие веса 36-48 кг	Средние веса 50-65 кг	Желтые веса 66-св.76 кг	Легкие веса 36-48 кг	Средние веса 50-65 кг	Желтые веса 66-св.76 кг	Легкие веса 44-60кг	Средние веса 60-75 кг	Желтые веса 75-св.80 кг
Бег 30 м (с)	5,1	5,0	5,3	5,2	4,9	5,6	5,0	4,9	5,4
Бег 100 м (с)	15,8	15,6	16,0	15,8	15,5	16,0	15,7	15,5	15,9
Бег 6 мин	1300	1400	1000	1200	1400	1000	1300	1500	1100
Прыжок в длину с места	180	185	160	180	200	170	200	220	175
Подтягивание на	10	12	7	10	12	9	11	13	9

перекладине									
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	40	43	38	40	45	38	43	45	40
Поднос ног к перекладине	8	10	4	8	10	4	9	12	6
Жим штанги лежа М-собственный вес	М-13%	М-5%	М-10%	М-13%	М-5%	М-10%	М-13%	М-5%	М-10%
Количество ударов по боксерскому мешку за 8с	28	30	25	28	30	25	30	32	25
Количество ударов по боксерскому мешку за 1мин	45	50	40	65	95	50	65	95	55
Количество прыжков через скакалку за 1 мин	80	80	60	85	90	65	95	100	70
Толкание ядра 4 кг сильнейшей рукой/слабейшей рукой	6,5/ 5,0	7,00/ 5,30	8,2/ 6,40	6,5/ 5,0	7,00/ 5,30	8,2/ 6,40	6,6/ 5,0	7,85/ 6,31	8,90/ 7,40

Виды тестов	16 лет			17 лет			18 лет		
	Легкие веса 44-60кг	Средние веса 60-75 кг	Тяжелые веса 75-св.80 кг	Легкие веса 44-60кг	Средние веса 60-75 кг	Тяжелые веса 75-св.91 кг	Легкие веса 44-60кг	Средние веса 60-75 кг	Тяжелые веса 75-св.91 кг
Бег 30 м (с)	5,1	5,0	5,3	5,2	4,9	5,6	5,2	4,9	5,6
Бег 100 м (с)	14,4	13,8	14,9	14,8	13,8	14,9	14,8	13,8	14,9
Бег 6 мин	1300	1400	1000	1400	1500	1100	1400	1500	1100
Прыжок в длину с места	210	230	200	210	230	200	210	230	200
Подтягивание на перекладине	10	13	8	10	13	8	10	13	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	45	50	40	45	50	40	45	50	40
Поднос ног к перекладине	8	10	4	8	10	4	8	10	4
Жим штанги лежа М-собственный вес	М-8%	М-5%	М-7%	М-8%	М-5%	М-7%	М-8%	М-5%	М-7%
Количество ударов по боксерскому мешку за 8с	30	34	26	30	34	26	30	34	26
Количество ударов по боксерскому мешку за 1мин	284	292	244	284	292	244	284	292	244
Количество прыжков через скакалку за 1 мин.	80	80	60	85	90	65	85	90	65
Толкание ядра 4 кг сильнейшей рукой/слабейшей рукой	6,57/ 5,0	7,85/ 6,31	8,96/ 7,42	7,52/ 6,4	8,90/ 6,85	10,30/ 9,0	7,52/ 6,4	8,90/ 6,85	10,30/ 9,0

- Нормативы общей физической и специальной подготовки на учебно-тренировочный этапе (девушки 13-18 лет)

Виды тестов	13 лет			14 лет			15 лет		
	Легкие веса 36-48 кг	Средние веса 50-65 кг	Тяжелые веса 66-св.76 кг	Легкие веса 36-48 кг	Средние веса 50-65 кг	Тяжелые веса 66-св.76 кг	Легкие веса 36-48 кг	Средние веса 50-65 кг	Тяжелые веса 66-св.76 кг
Бег 30 м (с)	5,2	5,1	5,6	5,0	4,9	5,6	5,0	4,9	5,4
Бег 100 м (с)	15,6	15,6	15,8	15,2	14,8	16,0	15,2	14,6	15,8
Бег 6 мин	1300	1400	800	1300	1400	900	1300	1400	900
Прыжок в длину с места	165	180	155	185	200	160	190	210	165
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	13	18	9	20	22	18	23	25	18
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	11	15	8	15	18	10	17	23	10
Подъём туловища к ногам лежа на полу	10	15	6	11	17	6	10	18	6
Количество ударов по боксерскому мешку за 8с	18	20	16	20	22	20	23	25	20
Количество прыжков через скакалку за 1 мин.	70	65	55	80	80	60	90	85	65

Виды тестов	16 лет			17 лет			18 лет		
	Легкие веса 44-60кг	Средние веса 60-75 кг	Тяжелые веса 75-св.80 кг	Легкие веса 44-60кг	Средние веса 60-75 кг	Тяжелые веса 75-св.81 кг	Легкие веса 44-60кг	Средние веса 60-75 кг	Тяжелые веса 75-св.81 кг
Бег 30 м (с)	5,2	5,1	5,6	5,0	4,9	5,6	5,0	4,9	5,6
Бег 100 м (с)	15,2	14,6	15,8	15,2	14,6	15,8	15,2	14,6	15,8
Бег 6 мин	1300	1400	800	1300	1400	900	1300	1400	900
Прыжок в длину с места	165	180	155	185	200	160	185	200	160
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	13	18	9	20	22	18	20	22	18
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	15	19	10	15	19	10	15	19	10
Подъём туловища к ногам лежа на полу	10	15	6	11	17	6	11	17	6
Количество ударов по боксерскому мешку за 8с	18	20	16	20	22	20	20	22	20
Количество прыжков через скакалку за 1 мин.	70	65	55	80	80	60	80	80	60

**Учебный план тренировочных занятий на 46 учебных недель для отделения дзюдо
(дополнительная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности «Дзюдо»)
Примерный годовой план-график
распределения учебных часов для групп начальной подготовки до года обучения**

№ пп	Содержание занятий	Месяцы											Всего часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	8	
	Теоретические занятия												
1.	Физическая культура и спорт в России.	1											1
2.	Краткий обзор развития самбо, дзюдо, греко-рим.		1										1
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека.		1										1
4.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание, режим и питание борцов.	1											1
5.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм. Оказание первой помощи, спортивный массаж, самомассаж.					1							1
6.	Основы техники и тактики самбо, дзюдо, гр-рим.				1			1	1	1			4
7.	Общая и спец.физическая подготовка борца.			1									1
8.	Правила соревнований, их организация и проведение.						1						1
9.	Места занятий. Оборудование и инвентарь.	1											1
10.	Зачет.										1		1
	ИТОГО часов теоретических занятий.	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1		13
Практические занятия													

1.	Общая физическая подготовка	8	10	9	9	10	9	10	9	10	9	6	99
2.	Специальная физическая подготовка	4	4	5	5	5	5	6	5	5	4	4	52
3.	Технико-тактическая подготовка.	7	10	11	11	10	9	11	11	10	7	6	103
4.	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану спортивных мероприятий											
5.	Выполнение контрольных нормативов.	4									5		9
ВСЕГО ЧАСОВ:		26	26	26	26	26	26	24	28	26	26	16	276

Примерный годовой план-график
распределения учебных часов для групп начальной подготовки свыше года обучения

№ пп	Содержание занятий												Всего часов
		Месяцы											
		9	10 11 12 1 2 3 4 5 6 7 8	11	12	1	2	3	4	5	6	8	
Теоретические занятия													
1.	Физическая культура и спорт в России.									1			1
2.	Краткий обзор развития самбо.	1											1
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.							1	1				2

2.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.								1				1
3.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание, режим и питание борцов.		1										1
4.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм. Оказание первой помощи, спортивный массаж, самомассаж.			1			1						2
5.	Основы техники и тактики самбо.				1	1	1	1					4
6.	Основы методики обучения и тренировки борца.			1	1								2
7.	Общая и спец. физическая подготовка борца.		1										1
8.	Правила соревнований, их организация и проведение.					1		1					2
9.	Места занятий. Оборудование и инвентарь.	1											1
10.	Зачет.									1			1
11.	ИТОГО часов теоретических занятий.	2	2	2	2	2	2	2	1	1			16
Практические занятия													
занятия													
1.	Общая физическая подготовка	13	12	12	12	12	10	10	12	12	13	10	128
2.	Специальная физическая подготовка	11	12	12	12	10	10	12	10	10	12	7	110
3.	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.	19	24	24	24	24	22	26	26	20	24	20	255
4.	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	21
5.	Участие в соревнованиях по самбо	Согласно календарному плану спортивных мероприятий											
6.	Инструкторская и судейская практика.					2	4	2	1	2	1		12
7.	Выполнение контрольных нормативов.	3								3			6
8.	Медицинское обслуживание.	2								2			4
ВСЕГО ЧАСОВ:		46	52	52	52	52	52	50	54	52	52	38	552

**Примерный годовой план-график
распределения учебных часов для учебно-тренировочных групп свыше 2-х лет обучения**

№ пп	Содержание занятий	Подготовительный период					Соревновательный период 1					Переходн ый	Всего часов		
		Месяцы													
		9	10	11 12 	12	1	2 3 	3	4	5	6			8	
Теоретические занятия															
1.	Физическая культура и спорт в России.		I										1		
2.	Краткий обзор развития дзюдо.				1								1		
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.								1			1	2		
4.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание, режим и питание борцов.								1	1			2		
5.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм. Оказание первой помощи, спортивный массаж, самомассаж.									1		1	2		
6.	Основы техники и тактики дзюдо.			1	1	1	1						4		
7.	Основы методики обучения и тренировки борца.	1			1	1	1						4		
8.	Общая и спец. физическая подготовка борца.	1											1		
9.	Планирование учебно-тренировочного процесса.	1	1										2		
10.	Краткие сведения о физиологических основах тренировки борца.	1											1		
11.	Морально-волевой облик и психологическая подготовка борца.							1					1		
12.	Правила соревнований, их организация и проведение.		1					1					2		
13.	Места занятий. Оборудование и инвентарь.	1											1		
14.	Зачет.									2			2		
	ИТОГО часов теоретических занятий	4	4	1	3	2	2	3	3	2		2	25		
Практические занятия															
1.	Общая физическая подготовка.	19	18	14	14	10	10	10	11	11	13	8	136		
2.	Специальная физическая подготовка.	17	17	16	15	15	15	14	14	13	15	7	158		
3.	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы, тренировки.	40	42	47	47	48	46	48	49	43	43	12	462		

4.	Участие в соревнованиях по дзюдо.	Согласно календарному плану спортивных мероприятий											
5.	Инструкторская и судейская практика.	2	1	1	2	2	2	2	2	2			16
6.	Восстановительные мероприятия.	2	2	2	4	2	4	4	2	4	2	1	29
7.	Медицинское обслуживание.	2								2			4
ВСЕГО ЧАСОВ:		71	86	84	81	85	79	79	81	81	77	30	828

Группы начальной подготовки 1-го года обучения
ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

	Виды упражнений	возраст			
		7-8 лет		9-10 лет	
		хор	удовл	хор	удовл
1.	Бег 30 м (сек.)	5,2	5,8	5,1	5,7
2.	Прыжок в длину (см)	340	310	345	315
3.	Прыжок в высоту (см)	105	95	110	100
4.	Метание теннисного мяча	35	30	38	35
5.	Кросс без учета времени	1000	500	1000	500
6.	Отжимания	25	20	30	25
7.	Подтягивание на перекладине	5	3	5	4
8.	Приседание на обеих ногах (за 3 мин.)	120	100	150	120

По технической подготовке.

- ✓ Правильно принять стойки дзюдоиста.
- ✓ Передвижения и дистанции.
- ✓ Самостраховка.
- ✓ Захваты.

По тактической подготовке.

Правильно выполнять способы тактической подготовки.

- ✓ Сковывание.
- ✓ Опережение.
- ✓ Маневрирование.
- ✓ Выведение из равновесия.

Группы начальной подготовки свыше года обучения
Зачетные требования по общей физической подготовке

	Виды упражнений	возраст			
		9-10 лет		11-12 лет	
		хор	удовл	хор	удовл
1.	Бег 60 м (сек.)	9,2	10,0	9,1	9,9
2.	Прыжок в длину (см)	380	340	390	350
3.	Прыжок в высоту (см)	110	100	115	105
4.	Метание теннисного мяча	40	35	42	38
5.	Кросс без учета времени	1000	500	1000	500
6.	Отжимания	30	25	35	30
7.	Подтягивание на перекладине	6	5	8	7
8.	Приседание на обеих ногах (за 3 мин.)	180	120	200	150

Уметь выполнять упражнения на борцовском мосту:

- ✓ Забегание вокруг головы
- ✓ Вставание на мост из положения стоя на коленях, из стойки

Уметь выполнять имитационные упражнения для различных приемов

По технической подготовке

- ✓ Правильно выполнять все изученные приемы, лежа и стоя.
- ✓ Уметь правильно брать захват и передвигаться по татами.
- ✓ Самостраховка.

По тактической подготовке

- ✓ Выполнить приемы при передвижении партнера во всех направлениях
- ✓ Провести несколько поединков с различными партнерами.

По теоретической подготовке

- ✓ Ответить на вопросы по пройденному материалу

По результатам участия в соревнованиях

- ✓ В каждом командном соревновании выиграть:
все поединки — отлично;

70-80% поединков – хорошо;
50-60% поединков – удовлетворительно.

Учебно-тренировочные группы 1 года обучения
Зачетные требования по общефизической подготовке

	Виды упражнений	возраст	
		13 лет	
		хор	удовл.
1.	Бег 60 м (сек.)	8,4	9,2
2.	Кросс 500 м	1,30	1,45
3.	Прыжок в длину (см)	450	390
4.	Прыжок в высоту (см)	130	120
5.	Метание теннисного мяча	46	38
6.	Отжимания от пола	50	35
7.	Подтягивание на перекладине	20	15
8.	Приседание на обеих ногах (за 3 мин.)	180	150
9.	Жим штанги от груди:		
	собственный вес до 70 кг собственный вес свыше 70 кг	65 кг 75 кг	55 кг 65 кг

Зачетные требования по технической подготовке.

- ✓ Провести на несопротивляющемся партнере одинакового веса шесть различных бросков, которые необходимо выполнить два раза подряд каждый - всего 12 бросков.
- ✓ За каждый проведенный бросок должна быть выставлена оценка по пятибалльной системе. Сумма оценок за все приемы, деленная на 12, даст среднюю оценку технической подготовленности.
- ✓ Если демонстрирующийся прием индивидуального комплекса не применяется в соревнованиях или тренировочных поединках, оценка за прием снижается на один балл.
- ✓ Оценка за демонстрацию техники с учетом указанной рекомендации:
От 5 до 4,8 – отлично;
От 4,7 до 4,6 – хорошо;
От 4,5 до 4,3 – удовлетворительно.

Зачетные требования по тактической подготовке.

- ✓ Письменное составление тактического плана поединка по разделам:
 - разведка;
 - оценка обстановки;
 - планирование;
 - принятие решений.
- ✓ Реализация составленного плана и корректировка непосредственно в соревновательном поединке.
- ✓ Выполнение тактического плана поединка:
 - на 90-100% - отлично;
 - на 70-80% - хорошо;
 - на 50-60% - удовлетворительно.

при следующих условиях постановки цели:

1. Победитель:
 - ✓ Со счетом 10:0
 - ✓ Со счетом 7:0
 - ✓ Со счетом 5:0
 - ✓ Со счетом 3:0
2. Не проиграть:
 - ✓ Со счетом 3:0
 - ✓ Со счетом 5:0

✓ Со счетом 7:0

✓ Со счетом 10:0

и подбора средств:

а. Технических (приемов борьбы стоя и лежа);

б. Физических (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости).

Зачетные требования

по теоретической подготовке.

Ответить на вопросы по теоретическому материалу.

Зачетные требования

по результату участия в соревнованиях.

В каждом командном соревновании выиграть:

все поединки – отлично;

70-80% поединков – хорошо;

50-60% поединков - удовлетворительно.

Зачетные требования

по инструкторско-судейской практике.

✓ Проведение общей и специальной разминки на оценку.

✓ Судейство соревнований на оценку.

Учебно-тренировочные группы 2 года обучения
Зачетные требования по общефизической подготовке

	Виды упражнений	возраст	
		13 лет	
		хор	удовл
1.	Бег 60 м (сек.)	8,3	9,1
2.	Бег 100 м	13,7	14,1
3.	Кросс 500 м	1,28	1,35
4.	Прыжок в длину (см)	455	400
5.	Прыжок в высоту (см)	135	125
6.	Метание теннисного мяча	47	40
7.	Отжимания от пола	50	35
8.	Подтягивание на перекладине	20	15
9.	Приседание на обеих ногах (за 3 мин.)	180	150
10.	Жим штанги от груди:		
	Собственный вес до 70 кг	68 кг	58 кг
	Собственный вес свыше 70 кг	78 кг	68 кг

По технической подготовке.

Выполнение приемов стоя в условиях дефицита времени (с одним партнером):

✓ 6 приемов за 14 сек. – удовлетворительно;

✓ 6 приемов за 12 сек. – хорошо;

✓ 6 приемов за 10 сек. – отлично.

По тактической подготовке.

Выполнение приемов с тактическими подготовками (к одному приему):

✓ 6 тактических подготовок – отлично;

✓ 4 тактических подготовки – хорошо;

✓ 3 тактических подготовки – удовлетворительно.

По общему результату участия в соревнованиях.

✓ Во всех соревнованиях занимать первое место - отлично.

✓ В 6 соревнованиях - первое место - хорошо.

✓ В 5 соревнованиях - первое место - удовлетворительно.

По инструкторско-судейской практике.

Проведение основной части урока на оценку «хорошо».

По теоретической подготовке.

Ответить на вопросы по пройденному материалу.

**Учебно-тренировочные группы 3 года обучения
Зачетные требования по общефизической подготовке**

	Виды упражнений	возраст	
		14 лет	
		хор	удовл
1.	Бег 100 м	13,5	13,9
2.	Кросс 1000 м	3,20	3,30
3.	Прыжок в длину (см)	480	440
4.	Прыжок в высоту (см)	135	125
5.	Метание теннисного мяча	40	35
6.	Плавание (100 м)	1,45	2,00
7.	Жим штанги от груди: собственный вес до 70 кг собственный вес свыше 70 кг	72 кг 82 кг	68 кг 78 кг

По технической подготовке.

Выполнение 12 различных приемов: до 27 сек. – отлично; до 29 сек. – хорошо; до 32 сек. – удовлетворительно.

По тактической подготовке.

Проведение трех 4-х мин. схваток с партнером: на 5 ± 1 кг легче, одинакового веса ± 1 кг и тяжелее на 9 ± 2 кг.

Выигрыш всех поединков - отлично;

Выигрыш двух поединков - хорошо;

Выигрыш одного поединка - удовлетворительно.

По общему результату участия в соревнованиях.

✓ Во всех соревнованиях занимать первое место – отлично.

✓ В 6 соревнованиях - первое место - хорошо.

В 5 соревнованиях - первое место - удовлетворительно.

По инструкторско-судейской практике.

Проведение основной части урока на оценку «хорошо».

Судейство соревнований в качестве арбитра.

По теоретической подготовке.

Ответить на вопросы по пройденному материалу.

**Учебно-тренировочные группы 4–5 годов обучения
Зачетные требования по общефизической подготовке**

	Виды упражнений	возраст	
		15-16 лет	
		хор	удовл
1.	Бег 100 м	13,3	13,6
2.	Кросс 1000 м	3,10	3,25
3.	Прыжок в длину (см)	485	450
4.	Прыжок в высоту (см)	140	130
5.	Метание гранаты (700 г)	43	38
6.	Плавание 100 м	1.42	1.55
7.	Толчок штанги от груди: собственный вес до 70 кг	75 кг	70 кг
		85 кг	80 кг
8.	Толкание ядра (5 кг)	8	7

По технической подготовке.

Выполнение 12 различных приемов: до 26 сек. – отлично; до 28 сек. – хорошо; до 30 сек. – удовлетворительно.

По тактической подготовке.

Проведение трех 4-х мин. схваток с партнером: на 5 ± 1 кг легче, одинакового веса ± 1 кг и тяжелее на 9 ± 2 кг.

Выигрыш всех поединков со счетом 7: 0 – отлично.

Выигрыш двух поединков со счетом 5: 0 - хорошо.

Выигрыш одного поединка со счетом 3: 0 - удовлетворительно.

По общему результату участия в соревнованиях.

✓ Во всех соревнованиях занимать первое место – отлично.

✓ В 7 соревнованиях - первое место - хорошо.

В 6 соревнованиях - первое место - удовлетворительно.

По инструкторско-судейской практике.

Проведение основной части занятия на оценку «хорошо».

Судейство соревнований в качестве арбитра.

По теоретической подготовке.

Ответить на вопросы по пройденному материалу.

**Учебный план тренировочных занятий на 46 учебных недель для отделения регби
(дополнительная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности «Регби»)**

Разделы подготовки	Этапы подготовки							
	НП			Т				
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5
Количество часов в неделю	6	8	8	10	12	14	16	18
Количество занятий в неделю	3	4	4	4	4	5	5	6
Теория и методика физической культуры и спорта, час	28	36	36	46	54	64	74	82
Физическая подготовка, из них:	110	140	140	156	188	180	206	232
Общая физическая подготовка, час	55	66	66	74	88	78	88	100
Специальная физическая подготовка, час	55	74	74	82	100	102	118	132
Избранный вид спорта, из них:	124	174	174	230	276	354	404	456
Технико-тактическая подготовка, час	94	120	120	146	176	203	236	256
Психологическая подготовка, час	6	10	10	16	20	28	32	40
Инструкторская и судейская практика, час	0	0	0	4	6	8	10	12
Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час	10	20	20	30	40	50	60	70
Участие в соревнованиях, час	10	20	20	30	40	50	60	70
Итоговая и промежуточная аттестация, час	4	4	4	4	4	6	6	8
Самостоятельная подготовка, час	14	18	18	28	34	46	52	58
Всего часов:	276	368	368	460	552	644	736	828

Для оценки уровня освоения Программы проводятся: 1) промежуточная (ежегодно): срок проведения - сентябрь, май; 2) итоговая (после освоения Программы) аттестация учащихся.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 5,7 с)	Бег 30 м (не более 6,1 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 5,3 с)	Бег на 30 м с хода (не более 5,6 с)
Сила	Подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 15 раз)
Выносливость	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 15 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,2 с)	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,9 с)	Бег на 30 м с хода (не более 5,1 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 5 мин 20 с)	Бег 1000 м (не более 6 мин 10 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Тройной прыжок (не менее 4 м 20 см)	Тройной прыжок (не менее 4 м)
	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 20 см)	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 16 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Комплекс контрольных упражнений по физической подготовке в регби (юноши)

Контрольные нормативы	Этапы подготовки							
	Начальной			Тренировочный				
	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
Бег 30 м, (сек)	5,3-5 5,5-4 5,7-3 5,9-2 6,1-1	5,1-5 5,3-4 5,5-3 5,7-2 5,9-1	4,9-5 5,1-4 5,3-3 5,5-2 5,7-1	4,8-5 4,9-4 5,1-3 5,3-2 5,5-1	4,7-5 4,8-4 4,9-3 5,1-2 5,3-1	4,7-5 4,8-4 4,9-3 5,1-2 5,3-1	4,6-5 4,7-4 4,9-3 5,1-2 5,3-1	4,5-5 4,6-4 4,7-3 4,8-2 4,9-1
Высота подскока (см) по Абалакову	16-5 14-4 12-3 10-2 8-1	18-5 16-4 14-3 12-2 10-1	20-5 18-4 16-3 14-2 12-1	21-5 20-4 18-3 16-2 14-1	22-5 21-4 20-3 18-2 16-1	23-5 22-4 21-3 20-2 18-1	24-5 23-4 22-3 21-2 20-1	26-5 24-4 23-3 22-2 21-1
Прыжок в длину с места, (см).	160-5 150-4 145-3 140-2 135-1	175-5 160-4 155-3 150-2 145-1	190-5 175-4 170-3 165-2 160-1	195-5 190-4 185-3 180-2 175-1	205-5 200-4 195-3 190-2 185-1	210-5 200-4 195-3 190-2 185-1	215-5 200-4 195-3 190-2 185-1	220-5 205-4 200-3 195-2 190-1
Сгиб, разгиб. рук в упоре лежа (от скамейки)	15-5 12-4 10-3 8-2 6-1	15-5 12-4 10-3 8-2 6-1	15-5 12-4 10-3 8-2 6-1					
Подтягивание на высокой перекладине	-	-	-	7-5 6-4 5-3 4-2 3-1	7-5 6-4 5-3 4-2 3-1	7-5 6-4 5-3 4-2 3-1	7-5 6-4 5-3 4-2 3-1	7-5 6-4 5-3 4-2 3-1

Комплекс контрольных упражнений по физической подготовке в регби (девушки)

Контрольные нормативы	Этапы подготовки							
	Начальной			Тренировочный				
	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
Бег 30 м, (сек)	5,5-5 5,7-4 5,9-3 6,1-2 6,3-1	5,3-5 5,5-4 5,7-3 5,9-2 6,1-1	5,1-5 5,3-4 5,5-3 5,7-2 5,9-1	5,0-5 5,2-4 5,5-3 5,7-2 5,9-1	5,0-5 5,2-4 5,5-3 5,7-2 5,9-1	4,9-5 5,1-4 5,3-3 5,5-2 5,7-1	4,9-5 5,1-4 5,3-3 5,5-2 5,7-1	4,9-5 5,1-4 5,3-3 5,5-2 5,7-1
Высота подскока (см) по Абалакову	14-5 12-4 10-3 8-2 6-1	16-5 14-4 12-3 10-2 8-1	18-5 16-4 14-3 12-2 10-1	20-5 18-4 16-3 14-2 12-1	21-5 20-4 18-3 16-2 14-1	22-5 21-4 20-3 18-2 16-1	23-5 22-4 21-3 20-2 18-1	24-5 23-4 22-3 21-2 20-1
Прыжок в длину с места, (см).	155-5 150-4 145-3 140-2 135-1	160-5 155-4 150-3 145-2 140-1	180-5 175-4 170-3 165-2 160-1	195-5 190-4 185-3 180-2 175-1	205-5 200-4 195-3 190-2 185-1	205-5 200-4 195-3 190-2 185-1	207-5 200-4 195-3 190-2 185-1	210-5 205-4 200-3 195-2 190-1
Сгиб. Разгиб. рук в упоре лежа (от скамейки)	12-5 10-4 8-3 6-2 4-1	12-5 10-4 8-3 6-2 4-1	12-5 10-4 8-3 6-2 4-1	15-5 12-4 10-3 8-2 6-1	15-5 12-4 10-3 8-2 6-1	15-5 12-4 10-3 8-2 6-1	15-5 12-4 10-3 8-2 6-1	15-5 12-4 10-3 8-2 6-1

Оценивается по 5-ти бальной системе: 20 баллов – отлично, 16 баллов – хорошо, 12 баллов – удовл., ниже 12 баллов – неудовл.

Контрольные нормативы сданы (20-12 баллов).

Техническая подготовка оценивается: зачет - не зачет.

Для групп начальной подготовки сдача контрольных нормативов только по О.Ф.П.

Учебный план занятий по дополнительной общеразвивающей программе
«Юный футболист»

№ п/ п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап		
		1 год	2 год	3 год
1	Теоретическая подготовка	8	8	8
2	Общая физическая подготовка	46	46	46
3	Специальная физическая подготовка	24	24	24
4	Технико-тактическая подготовка	112	112	112
5	Интегральная подготовка	18	18	18
6	Соревнования	10	10	10
7	Контрольные испытания	6	6	6
8	Другие виды спорта	52	52	52
Общее количество часов		276	276	276

Календарный график образовательного процесса

№ п/п	Содержание занятий	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август	Всего
I. Теоретическая подготовка														
ИТОГО ЧАСОВ		8	1	1	1	1	1	1		1	1			8
II. Практические занятия														
1.	Общая физическая подготовка	46	4	5	5	5	4	4	2	5	4	4	4	46
2.	Специальная физическая подготовка	24	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	24
3.	Техническая подготовка	90	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9		90
4.	Тактическая подготовка	22	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	22
5.	Контрольные испытания	6	2				2				2			6
6.	Учебные и тренировочные игры (интегральная подготовка)	18		2	2	5		2	3			3	1	18
7.	Соревнования	10	2	2			2			2	2			10
8.	Другие виды спорта подвижные игры	52	3	3	3	4	4	4	5	4	4	4	14	52
ВСЕГО ЧАСОВ:		276	25	27	24	28	26	24	24	26	26	24	22	276

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольных нормативов по ОФП и СФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

Контрольные упражнения

№ п/п	Упражнения	Результат
1	Бег 30 метров с высокого старта, сек	не более 6,9 сек
2	Бег 60 метров с высокого старта, сек	не более 12,0 сек

3	Челночный бег 3х10 м, сек	не более 10,0 сек
4	Прыжок в длину с места, см	не менее 130 м
5	Тройной прыжок, см	не менее 340 см
6	Прыжок вверх с места со взмахом руками, см	не менее 20 см
7	Бег на 1000 м	Без учета времени

Контрольные нормативы в спортивно-оздоровительных группах носят, главным образом, контролирующий характер. Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года. По результатам контрольных упражнений оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося. Результаты сдачи представленных нормативов для детей 9 лет и старше являются основанием для зачисления учащихся на начальный этап дополнительной предпрофессиональной программы «Футбол».

Учебный план по дополнительной общеразвивающей программе «Бокс»

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап		
	1 год	2 год	3 год
Количество недель	46	46	46
Общее количество часов в год, из них:	276	276	276
Теоретическая подготовка	6	6	6
Практическая подготовка	270	270	270
- Общая физическая подготовка	198	198	198
- Специальная физическая подготовка	38	38	38
- Техническая подготовка	38	38	38
-Тактическая подготовка	14	14	14
Контрольно-переводные отборочные испытания	8	8	8

План-график распределения учебных часов

Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VIII	Итого
Теоретические занятия	1	1	1	1	-	-	1	1	-	-	-	6
ОФП	18	18	18	18	16	16	16	15	14	17	10	176
СФП	3	3	3	3	4	2	4	4	4	4	2	36
Техническая подготовка	-	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	36
Тактическая подготовка	-	1	1	1	2	2	2	2	2	1	-	14
Контрольные испытания	4	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	8
<i>Всего за месяц</i>	26	26	26	27	26	24	27	26	28	26	14	276
Всего за год	276											

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольно переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

Физическое качество	Контрольные упражнения(тесты)	Нормативы		
		7 лет	8 лет	9 лет и старше
Быстрота	Бег 30 метров	+	+	+
Выносливость	Бег 500 метров	+	+	
	Бег 1000 метров			+
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	+	-	Не менее 20 раз
	Подтягивание	-	+	Не менее 3 раз
	Поднимание ног в висе на шведской стенке (выше 90 ⁰)	+	+	Не менее 10 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	+	+	Не менее 150 см
Гибкость	Наклон вперед стоя на скамейке	+	+	Не менее 5 см

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года, и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося. Результаты выполнения тестов для детей 9-10 лет и старше засчитываются в качестве приемных нормативов для перевода на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе «Бокс» и зачисления в группу начальной подготовки.