

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивной направленности «Детско- юношеская спортивная школа»
городского округа город Сибай Республики Башкортостан

Рассмотрена:

на педагогическом совете

Протокол № 4

от 28 августа 2020 г.



Утверждена:

директор МБУ ДОСН ДЮСШ

Р.А. Шарафутдинов

Приказ от 01.09.2020 года № 51

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности

МБУ ДОСН ДЮСШ

на 2020-2021 учебный год

г. Сибай
2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка

1. Образовательная деятельность МБУ ДОСН ДЮСШ в 2020-2021 учебном году
 - 1.1. Основные направления образовательной деятельности
 - 1.2. Организация образовательной деятельности
 - 1.3. Порядок зачисления в ДЮСШ и перевод на различные этапы подготовки
 - 1.4. Порядок комплектования групп.

2. Ресурсное обеспечение образовательного процесса МБУ ДОСН ДЮСШ на 2020-2021 учебный год
 - 2.1. Программное обеспечение образовательной деятельности
 - 2.2. Педагогические кадры

3. Приложения

- | | |
|--------------|--|
| Приложение 1 | Календарный учебный график на 2020-2021 учебный год. |
| Приложение 2 | Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности по общеобразовательным программам |

Пояснительная записка

Данная программа – документ, определяющий направленность, объем, содержание и порядок организации образовательной деятельности в МБУ ДОСН ДЮСШ .

Нормативно-правовая база общеобразовательной программы:

- Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ; - постановлением Правительства РФ от 28 октября 2013 г. № 966 "О лицензировании образовательной деятельности";
- приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 г. № 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- приказа Рособрнадзора от 29.05.2014 № 785 «Об утверждении требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно- 2 телекоммуникационной сети "Интернет" и формату представления на нем информации»;
- приказа Минобрнауки России от 22.09.2015 № 1040 «Об утверждении общих требований к определению нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере образования, науки и молодежной политики, применяемых при расчете объема субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнения работ) государственным муниципальным учреждениям;
- приказа Минобрнауки России от 22.12.2014 № 1601 «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре»;
- приказа Минобрнауки России от 11.05.2016 № 536 «Об утверждении Особенности режима рабочего времени и времени отдыха педагогических и иных работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность»;
- методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242; При разработке образовательных
- «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта » (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, зарегистрированный № 30531
- «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, зарегистрированный № 31522).
- Программа развития МБУ ДОСН ДЮСШ на 2019-2022 год;
- Устав МБУ ДОСН ДЮСШ.

Школа осуществляет образовательную деятельность в соответствии с действующим законодательством РФ, лицензией серия 02Л01 №0006393 , Уставом МБУ ДОСН ДЮСШ и локальными нормативными актами.

Образовательная деятельность осуществляется на спортивных объектах, расположенных по адресам: Россия, Республика Башкортостан, город Сибай, улица Пионерская,19\1; ул. Морозова, 10; ул. Индустриальное шоссе. 4/1

Детско-юношеская спортивная школа призвана обеспечить единство основных требований к организации спортивной подготовки на всей территории Российской Федерации; непрерывность и преемственность физического воспитания граждан, относящихся к различным возрастным группам;

увеличение охвата детей и молодежи, регулярно занимающихся физической культурой и спортом.

Деятельность по Программе направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического воспитания и физического развития;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовка к освоению программы спортивной подготовки;
- подготовка одаренных детей к поступлению в образовательные организации;
- реализацию дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта.

Основными задачами реализации программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании,
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья учащихся,
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации,
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

По этапам и периодам подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (периоды: до одного года; свыше одного года);
- 2) тренировочный этап (этап спортивной специализации) (периоды: начальной специализации; углубленной специализации);

Задачи на этапах многолетней подготовки

Этап начальной подготовки – организация систематических занятий спортом, направленных на развитие личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации в виде спорта.

Тренировочный этап – повышение уровня физического развития, общей физической и специальной подготовленности, выполнение спортивных нормативов в избранном виде спорта, исходя из индивидуальных особенностей обучающихся, специализированная подготовка перспективных спортсменов, профилактика вредных привычек и правонарушений.

Образовательная деятельность МОБУ ДОСН ДЮСШ в 2020-2021 учебном году

1.1. Направления образовательной деятельности

Основные направления образовательной деятельности МБУ ДОСН ДЮСШ:

- создание условий для осуществления образовательной деятельности и учебно-тренировочного процесса в рамках дополнительного образования в области физической культуры и спорта на бесплатной основе;

- организация подготовки спортивного резерва и спортсменов высокого уровня для достижения ими высоких спортивных результатов.

Школа предоставляет бесплатные образовательные услуги по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта.

1.2. Организация образовательной деятельности

Образовательная деятельность и учебно-тренировочный процесс в МБУ ДОСН ДЮСШ осуществляется в соответствии с данной Программой, учебным планом, годовым календарным графиком расписанием учебно-тренировочных занятий.

МБУ ДСН ДЮСШ осуществляет работу с учащимися и взрослыми в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Учебный год в ДЮСШ начинается 2 сентября 2020 года. Заканчивается учебный год 31 августа 2021 года.

Продолжительность учебного года зависит от этапа подготовки, возраста учащихся и составляет:

- на этапе начальной подготовки - 46 недель,

- на тренировочном этапе 46 недель тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы в соответствии с общеобразовательной программой и дополнительно 6 недель тренировочного сбора или по индивидуальным планам на период активного отдыха.

В летнее время в спортивной школе организуются профильные лагеря.

Образовательная деятельность и учебно-тренировочный процесс организуются в соответствии с системой многолетней подготовки спортсменов. Условия комплектования, продолжительность обучения, объем тренировочной нагрузки на всех этапах подготовки по годам представлены в таблице:

Этапы подготовки	Направленность	Года обучения	Мин/ макс кол-во детей в группе	Объем уч. нагрузки ак. час./нед.	Кол-во часов в год по программе	Максимальное кол-во часов в год
Этап начальной подготовки	Расширение двигательных возможностей	1 год	15/30	6 час	276	312
	Базовая подготовка для избранного вида спорта	2 год и выше	14/24	9 часов	414	468
Учебно-тренировочный этап	Начальная специализация	1 год	12/20	12 часов	552	624
		2 год	12/16	14 часов	644	728
	Углубленная специализация	3 год	10/16	16 часов	736	832
		4 год	10/16	18 часов	828	936
		5 год	8/14	18 часов	828	936

В школе устанавливается 6-дневная рабочая неделя.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в 2 смены с учетом режима работы и расписания в общеобразовательных организациях:

- первая смена с 8.00 до 12.00 часов,

- вторая смена с 14.00 до 20.00 часов.

Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

(Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №14 «Об утверждении Санпин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования

детей »).

Рекомендуемая продолжительность занятий детей в учебные дни - не более 3-х академических часов в день, в выходные и каникулярные дни - не более 4 академических часов в день.

После 30-45 минут теоретических занятий рекомендуется организовывать перерыв длительностью не менее 10 мин.

Количество тренировочных занятий в неделю, продолжительность одного занятия устанавливается с учетом этапа подготовки и стажа занятий спортом:

Этап подготовки	Год обучения	Количество занятий в неделю	Максимальная продолжительность одного занятия (ак. часы)
Начальная подготовка	1 год	3	2
	2 год и свыше	3-4	2
Тренировочный этап	1 год обучения	4	3
	2 год	5	3
	3 год	6	3
	4 год	6	3
	5 год	6	4

Во время каникул в общеобразовательных организациях, возможно проведение двух учебно-тренировочных занятий в день.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха учащихся, обучения их в общеобразовательных организациях и других организациях, с учетом возрастных особенностей учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся и установленных санитарно-гигиенических норм.

Особенностями осуществления образовательной деятельности в области физической культуры и спорта являются следующие формы организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

1.3. Порядок зачисления в ДЮСШ и различные этапы подготовки

Зачисление в ДЮСШ и перевод в группы на всех этапах подготовки осуществляется при наличии медицинского допуска к занятиям спортом.

На этап начальной подготовки в группы 1 года обучения зачисляются все желающие,

достигшие минимального возраста для зачисления в спортивную школу по избранному виду спорта (в соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей") не имеющих медицинских противопоказаний для занятия избранным видом спорта (предоставляется медицинская справка о допуске к занятиям в спортивной школе), по заявлению родителей (законных представителей).

На учебно-тренировочный этап в группу 1 года обучения зачисляются практически здоровые дети (на основании медицинской справки), прошедшие необходимую подготовку на этапе начальной подготовки не менее 1 года, при условии выполнения программных контрольно- переводных требований.

1.4. Порядок комплектования групп на различных этапах подготовки.

Группы комплектуются на отделениях ДЮСШ в соответствии программными контрольно-переводными требованиями, которые включают в себя:

- минимальный возраст учащегося,
- стаж занятий в ДЮСШ,
- уровень спортивной подготовки (спортивный разряд),
- выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП,
- участие в соревнованиях.

В случае невыполнения требований по переводу на следующий год обучения, учащиеся зачисляются в группы и на этап, требования которых он выполнил.

При комплектовании групп тренировочного этапа допускается объединение спортсменов, имеющих различный стаж занятий на данном этапе (при условии, что разница в уровне спортивной подготовленности не превышает 2-х спортивных разрядов). В данном случае, объем годовой тренировочной нагрузки устанавливается в соответствии со стажем занятия большинства спортсменов этой группы и утверждается приказом директора.

2. Ресурсное обеспечение образовательной деятельности МБУ ДОСН ДЮСШ на 2020-2021 учебный год

2.1. Программное обеспечение образовательной деятельности

В МБУ ДОСН ДЮСШ в 2020-2021 учебном году дополнительные общеобразовательные программы, реализуемые в области физической культуры и спорта, разрабатываются с учетом следующих особенностей организации тренировочной и методической деятельности:

- по группам видов спорта:
 - игровые виды спорта;
 - командные игровые виды спорта;
 - спортивные единоборства;
 - циклические виды спорта;

Программы, реализуемые в 2020-2021 учебном году в МБУ ДОСН ДЮСШ

№	Название программы	Направленность и срок реализации	Вид программы	Начало реализации программы
1	«Баскетбол»	Физкультурно-спортивная	Общеразвивающая	02 сентября
2	«Волейбол»	Физкультурно-спортивная	Общеразвивающая	02 сентября

3	«Футбол»	Физкультурно-спортивная	Общеразвивающая	02 сентября
4	«Легкая атлетика»	Физкультурно-спортивная	Общеразвивающая	02 сентября
5	«Бокс»	Физкультурно-спортивная	Общеразвивающая	02 сентября
6	«Пауэрлифтинг»	Физкультурно-спортивная	Общеразвивающая	02 сентября
7	« Настольный теннис»	Физкультурно-спортивная	Общеразвивающая	02 сентября
8	«Кикбоксинг»	Физкультурно-спортивная	Общеразвивающая	02 сентября

2.2. Педагогические кадры

Образовательная деятельность и учебно-тренировочный процесс проходит под руководством 16 штатных тренеров-преподавателей. Среди тренеров-преподавателей: 1 чел - нагрудной знак «Отличник образования Российской Федерации»? 1- нагрудный знак «Почётный работник воспитания и просвещения РФ» , 2 чел- Почетное грамота Министерства образования Российской Федерации , 2 чел. имеют звание «Отличник образования РБ», 1 чел. – «Отличник народного просвещения», 1 чел. – «Заслуженный работник физической культуры и спорта РБ», 1 чел. - «Лучший работник физической культуры РБ », 3 чел. - «Лучший тренер РБ», 1 чел.- Мастер спорта, 1 чел.- Мастер спорта Международного класса.

Отделение	Количество тренеров-преподавателей		Качественные характеристики тренерско-преподавательского состава											
	ш	с	По уровню образования			Уровню квалификации				По стажу работы				
			В	С	О	В	П	В	Б	Д	6	1	С	
			ы	р	б	ы	е	т	е	о	-	6	1	С
			с	.	щ	с	р	о	з	5	1	2	ы	
			ш		е	ш	в	р			5	5	ш	
			е	с	е	а	а	я	а	л			е	
			е	п	о	я	я	к	к	е	л	л	2	
				е	б	к	к	к	т	т	е	е	5	
				ц	р	а	а	а			т	т	л	
				.		т	т	т					е	
						.	.						т	
Баскетбол	4		3	1		3			1	1	1		2	
Волейбол	3		2	1			1		2	2		1		
Футбол	2		2			2						1	1	
Легкая атлетика	2		2			2					1	1		
Бокс	2		2			1	1				1		1	
Настольный теннис	1		1			1					1			

Паэрлифтинг	1			1		1							1
Кикбоксинг	1		1				1			1			
Всего:	16		13	3		10	3		3	4	4	3	5

81,25 % тренеров-преподавателей имеют высшее образование,

62,5 % тренеров-преподавателей имеют высшую квалификационные категории.

**Календарный учебный график
МБУ ДОСН ДЮСШ
на 2020-2021 учебный год**

Начало учебного года	2 сентября 2020 года										
Продолжительность учебного года	46 недель - для групп, НП, УТГ										
Продолжительность учебной недели	6-дневная рабочая неделя. Тренировочные занятия в соответствии с утвержденным расписанием занятий										
Этапы спортивной подготовки		НП 1г.	НП 2г.	НП 3г.	УТ 1г.	УТ 2г.	УТ 3г.	УТ 4г.	УТ 5г.		
Объем учебно-тренировочной работы в неделю (ак. часы)		6	9	9	12	14	16	18	18		
Продолжительность учебно-тренировочного занятия (ак. часы)		2	2	2	3	3	3	3	4		
Объем учебно-тренировочной работы в год (ак. часы)		312	468	624	728	832	936	1040	1040		
Окончание учебного года	31 августа 2020 года										
Сдача контрольно-переводных нормативов (промежуточная аттестация)	Октябрь-май										
Профильный лагерь - тренировочные сборы, - работа по индивидуальным планам	Июнь, июль, август.										
Участие в соревнованиях	Сентябрь-август в соответствии календарным планом спортивных, спортивно-массовых мероприятий										
Прохождение медицинского обследования (получение допуска к занятиям в ДЮСШ и участия в соревнованиях)	1. Август/сентябрь 2. Январь/февраль										

УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ
Отделений по видам спорта МБУ ДОСН ДЮСШ
на 2020-2021 учебный год

Пояснительная записка

Годовая нагрузка в учебных планах представлена в академических часах. Общий объём тренировочной нагрузки на различных этапах подготовки является одинаковым для всех видов спорта. Общее количество часов по программе является обязательным. Начиная с тренировочного этапа для целенаправленной подготовки возможно увеличение нагрузки, которая ограничивается максимальным количеством часов.

Учебные планы рассчитаны на 52 недели.

	НП		УТГ				
	1 год	2 и св.	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Количество часов по программе	276	368	552	644	736	828	920
Максимальное количество часов с учётом дополнительных занятий	312	468	624	728	832	936	1040

Программный материал для всех этапов подготовки подразделяется на теоретическую и практическую подготовку. В практический раздел по всем видам спорта включены общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, контрольно-переводные нормативы. В зависимости от вида спорта в практический раздел включается игровая и тактическая подготовки.

Для тренировочного этапа предусматривается восстановительные мероприятия и медицинское обследование. На этом этапе предусматривается прохождение инструктурской и судейской практики.

У Ч Е Б Н Ы Й П Л А Н

Отделение: Баскетбол

№ п/п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ						
		ГНП			УТГ			
		До 1г.	Свыше года		До 2-х	Свыше 2-х лет		
		6уч.ч	9 уч.ч	9уч.ч	12 уч.ч	14 уч.ч	16 уч.ч	18 уч.ч
1.	Теоретическая подготовка	6	12	16	25	36	40	42
2.	ОФП	95	178	142	136	120	120	100
3.	СФП	49	60	70	110	146	131	120
4.	Техническая подготовка	74	110	122	146	210	215	178
5.	Тактическая подготовка	39	45	52	76	152	155	199
6.	Учебно-тренировочные игры	17	24	25	50	160	140	140
7.	Контрольно-переводные испытания	16	16	18	18	20	20	25
8.	Контрольные соревнования	10	17	17	42	60	77	80
9.	*Инструкторская и судейская практика				11	18	20	30
10.	*Восстановительные мероприятия				4	8	12	16
11.	Медицинское обследование	6	6	6	6	6	6	6
12.	Общее кол-во часов	312	468	468	624	936	936	936

*- на этапе начальной подготовки не проводится

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Отделение Легкая атлетика

№ п/п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ						
		ГНП			УТГ			
		До 1г.	Свыше года		До 2-х	Свыше 2-х лет		
		6уч.ч	9 уч.ч	9уч.ч	12 уч.ч	14 уч.ч	16 уч.ч	18 уч.ч
1.	Теоретическая подготовка	30	44	46	62	92	92	92
2.	ОФП	170	260	218	232	440	400	360
3.	СФП	84	125	142	154	196	204	212
4.	Техническая подготовка	10	20	40	80	100	120	140
5.	Контрольно-переводные испытания	6	6	6	6	6	6	6
6.	Контрольные соревнования	8	9	12	38	42	50	56
7.	*Инструкторская и судейская практика				30	34	36	40
8.	*Восстановительные мероприятия				18	22	24	26
9.	Медицинское обследование	4	4	4	4	4	4	4
10.	Общее кол-во часов	312	468	468	624	936	936	936

*- на этапе начальной подготовки не проводится

У Ч Е Б Н Ы Й П Л А Н

Отделение: Спортивная борьба

№ п/п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ						
		ГНП			УТГ			
		До 1г.	Свыше года		До 2-х	Свыше 2-х лет		
		6уч.ч	9 уч.ч	9уч.ч	12 уч.ч	14 уч.ч	16 уч.ч	18 уч.ч
1.	Теоретическая подготовка	40	32	30	24	18	18	18
2.	ОФП	100	110	110	184	250	250	220
3.	СФП	100	170	172	160	296	276	276
4.	Техническая подготовка	60	80	80	140	200	200	230
5.	Контрольно-переводные испытания	9	12	12	15	18	18	18
6.	Контрольные соревнования		8	8	20	48	48	48
7.	*Инструкторская и судейская практика		30	30	39	60	80	80
8.	*Восстановительные мероприятия		20	20	36	40	40	40
9.	Медицинское обследование	6	6	6	6	6	6	6
10.	Общее кол-во часов	312	468	468	624	936	936	936

*- на этапе начальной подготовки не проводится

У Ч Е Б Н Ы Й П Л А Н

Отделение: Футбол

№ п/п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ							
		ГНП			УТГ				
		До 1г.	Свыше года		До 2-х		Свыше 2-х лет		
		6уч.ч	9 уч.ч	9уч.ч	12 уч.ч	14 уч.ч	16 уч.ч	18 уч.ч	18 уч.ч
1.	Теоретическая подготовка	15	20	22	22	30	30	36	30
2.	ОФП	100	152	116	150	144	187	168	154
3.	СФП	21	36	40	68	60	94	100	109
4.	Техническая подготовка	108	150	177	219	203	268	270	275
5.	Тактическая подготовка	28	42	51	67	75	176	180	186
6.	Учебно-тренировочные игры	16	34	29	42	48	70	66	60
7.	Контрольно-переводные испытания	14	20	20	36	32	61	58	60
8.	Контрольные соревнования	4	8	7	10	10	14	14	14
9.	*Инструкторская и судейская практика				2	2	22	28	32
10.	*Восстановительные мероприятия				2	4	8	10	10
11.	Медицинское обследование	6	6	6	6		6	6	6
12.	Общее кол-во часов	312	468	468	624	624	936	936	936

*- на этапе начальной подготовки не проводится

У Ч Е Б Н Ы Й П Л А Н

Отделение: Волейбол

№ п/п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ						
		ГНП			УТГ			
		До 1г.	Свыше года		До 2-х	Свыше 2-х лет		
		буч.ч	9 уч.ч	9уч.ч	12 уч.ч	14 уч.ч	16 уч.ч	18 уч.ч
1.	Теоретическая подготовка	15	20	22	30	44	36	30
2.	ОФП	100	118	116	150	189	168	154
3.	СФП	108	180	177	60	100	100	109
4.	Техническая подготовка	21	38	40	219	264	270	275
5.	Тактическая подготовка	28	50	51	67	176	180	186
6.	Учебно-тренировочные игры	16	30	29	42	61	66	60
7.	Контрольно-переводные испытания	4	6	7	10	14	14	14
8.	Контрольные соревнования	14	20	20	36	52	58	60
9.	*Инструкторская и судейская практика				2	22	28	32
10.	*Восстановительные мероприятия				2	8	10	10
11.	Медицинское обследование	6	6	6	6	6	6	6
12.	Общее кол-во часов	312	468	468	624	936	936	936

*- на этапе начальной подготовки не проводится

У Ч Е Б Н Ы Й П Л А Н

Отделение: Настольный теннис

№ п/п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ						
		ГНП			УТГ			
		До 1г.	Свыше года		До 2-х	Свыше 2-х лет		
		буч.ч	9 уч.ч	9уч.ч	12 уч.ч	14 уч.ч	16 уч.ч	18 уч.ч
1.	Теоретическая подготовка	13	20	20	18	54	47	34
2.	ОФП	70	104	104	94	283	261	234
3.	СФП	98	120	120	140	166	180	203
4.	Техническая подготовка	45	96	96	160	160	207	137
5.	Контрольно-переводные испытания	3	4	4	4	4	4	4
6.	Контрольные соревнования	80	120	120	138	160	160	160
7.	*Инструкторская и судейская практика				32	56	35	90
8.	*Восстановительные мероприятия				28	41	30	62
9.	Медицинское обследование	6	6	6	6	6	6	6
10.	Общее кол-во часов	312	468	468	624	936	936	936

*- на этапе начальной подготовки не проводится

У Ч Е Б Н Ы Й П Л А Н

Отделение: Бокс

№ п/п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ						
		ГНП			УТГ			
		До 1г.	Свыше года		До 2-х	Свыше 2-х лет		
		буч.ч	9 уч.ч	9уч.ч	12 уч.ч	14 уч.ч	16 уч.ч	18 уч.ч
1.	Теоретическая подготовка	32	32	30	44	51	56	64
2.	ОФП	100	170	185	120	100	100	100
3.	СФП	120	151	175	250	420	450	480
4.	Техническая подготовка	20	20	20	60	80	50	50
5.	Контрольно-переводные испытания	36	85	47	30	60	50	30
6.	Контрольные соревнования		6	6	9	12	12	7
7.	*Инструкторская и судейская практика				25	70	60	40
8.	*Восстановительные мероприятия				80	135	150	160
9.	Медицинское обследование	4	4	5	6	8	8	5
10.	Общее кол-во часов	312	468	468	624	936	936	936

*- на этапе начальной подготовки не проводится

У Ч Е Б Н Ы Й П Л А Н

Отделение: Пауэрлифтинг

№ п/п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ						
		ГНП			УТГ			
		До 1г.	Свыше года		До 2-х	Свыше 2-х лет		
		6уч.ч	9 уч.ч	9уч.ч	12 уч.ч	14 уч.ч	16 уч.ч	18 уч.ч
1.	Теоретическая подготовка	32	32	30	44	51	56	64
2.	ОФП	100	170	185	120	100	100	100
3.	СФП	120	151	175	250	420	450	480
4.	Техническая подготовка	20	20	20	60	80	50	50
5.	Контрольно-переводные испытания	36	85	47	30	60	50	30
6.	Контрольные соревнования		6	6	9	12	12	7
7.	*Инструкторская и судейская практика				25	70	60	40
8.	*Восстановительные мероприятия				80	135	150	160
9.	Медицинское обследование	4	4	5	6	8	8	5
10.	Общее кол-во часов	312	468	468	624	936	936	936

*- на этапе начальной подготовки не проводится

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Отделение: Кикбоксинг

№ п/п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ						
		ГНП			УТГ			
		До 1г.	Свыше года		До 2-х	Свыше 2-х лет		
		буч.ч	9 уч.ч	9уч.ч	12 уч.ч	14 уч.ч	16 уч.ч	18 уч.ч
1.	Теоретическая подготовка	40	32	30	24	18	18	18
2.	ОФП	100	110	110	184	250	250	220
3.	СФП	100	170	172	160	296	276	276
4.	Техническая подготовка	60	80	80	140	200	200	230
5.	Контрольно-переводные испытания	9	12	12	15	18	18	18
6.	Контрольные соревнования		8	8	20	48	48	48
7.	*Инструкторская и судейская практика		30	30	39	60	80	80
8.	*Восстановительные мероприятия		20	20	36	40	40	40
9.	Медицинское обследование	6	6	6	6	6	6	6
10.	Общее кол-во часов	312	468	468	624	936	936	936

*- на этапе начальной подготовки не проводится

**Нормативы для определения уровня общей физической подготовленности учащихся
МБУ ДОСН ДЮСШ**

С целью определения уровня общей физической подготовленности обучающихся на отделениях спортивной школы за основу контрольно переводных нормативов по ОФП, которые включают в себя:

- бег на короткую дистанцию 60м.
- бег на 1000м;
- прыжок в длину с места;
- подтягивание;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- поём туловища из положения лежа на спине.

Оценка результатов общефизической подготовленности проводится по таблицам « Из положения по контролю переводным нормативам» в зависимости о пола и возраста по системе баллов.

Д Е В У Ш К И (ДЕВОЧКИ)

№	Контрольные показатели	балл	От 6 до 8 лет		От 9 до 10 лет		От 11 до 12 лет		От 13 до 15 лет		От 16 до 17 лет		18 лет	
1.	Бег на м./сек	5	30	6.2. ниже	60	11-ниже	60	10,3 - ниже	60	9,6 – ниже	100	16,3 - ниже	100	16,5 ниже
		4		7,0										
		3		7,2										
		2		-										
		1		-										
2.	Бег на км (мин, сек)	5	-	1	6,00-ниже	1,5	8,00	2	11,00	2	9,50	3	10,30 - ниже	
		4	-		6,30		8,35		11,40		11,20		11,15	
		3	-		6,50		8,55		12,10		11,50		11,35	
		2	-		-		-		-		-		-	
		1	-		-		-		-		-		-	-
	или на км (мин, сек)		-	-	-	11,30	-	-	-	-	-	-	-	
			-	-	-	12,00	-	-	-	-	-	-	-	
			-	-	-	12,30	-	-	-	-	-	-	-	
			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	5	-	260 и выше	300 и выше	330 и выше	360 и выше	320 и выше						
		4	-	200	260	290	320	290						
		3	-	190	240	280	310	270						
		2	-	-	-	-	-	-						
		1	-	-	-	-	-	-						
	Или прыжок в длину с места толчок двумя ногами (см)	5	135 и выше	150 и выше	165 и выше	175 и выше	185 и выше	195 и выше						
		4	115	130	145	155	170	180						
		3	110	125	140	150	160	170						
		2	-	-	-	-	-	-						
		1	-	-	-	-	-	-						
4.	Подтягивание из вися на высокой перекладине (кол-во раз)	5												
		4												
		3												
		2												
		1												
	Или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	5												
		4												
		3												
		2												
		1												
Или подтягивание	5	11и выше	15 и выше	17	18и выше	19 и выше	20 и выше							
	4	5-10	9	11	11	13	15							

	из вися лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	3	4	7	9	9	11	10
		2	-	-	-	-	-	-
		1	-	-	-	-	-	-
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	11 и выше	12 и выше	14	15 и выше	16 и выше	14 и выше
		4	5-10	7	8	9	10	12
		3	4	5	7	7	9	10
		2						
		1						
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	5				40	40	47 и выше
		4				30	30	40-46
		3				25	20	34
		2						
		1						

Ю Н О Ш И (МАЛЬЧИКИ)

№	Контрольные показатели	балл	От 6 до 8 лет		От 9 до 10 лет		От 11 до 12 лет		От 13 до 15 лет		От 16 до 17 лет		18 лет	
1.	Бег на м./сек	5	30	5.9. ниже	60	11-ниже	60	9.9-ниже	60	8,7 – ниже	10	16,3 - ниже	10	13,5 ниже
		4		6.7		10.5		10,8		9,7		17,6		14,8
		3		6,9		12,9		11,0		10,0		18,0		15,1
		2		-		-		-		-		-		-
		1		-		-		-		-		-		-
2.	Бег на км (мин, сек)	5	-	1	4,5-ниже	1,5	7.10	2	9,00	2	9,50	2	-	
		4	-		6,10		7,55		9,30		11,20		-	
		3	-		6,30		8,35		9,55		11,50		-	
		2	-		-		-		-		-		-	
		1	-		-		-		-		-		-	
	или на км (мин, сек)		-	-	2	9,30	3	Без учета	3	-	3	-	3	12,30
			-	-		10,00		Без учета		-		13,30		
			-	-		10,25		Без учета		-		14,00		
			-	-		-		-		-		-		
			-	-		-		-		-		-		
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	5	-	290 и выше	330 и выше	390 и выше	440 и выше	430 и выше						
		4	-	220	290	350	380	390						
		3	-	190	280	330	360	380						
		2	-	-	-	-	-	-						
		1	-	-	-	-	-	-						
	Или прыжок в длину с места толчок двумя ногами (см)	5	140 и выше	160 и выше	175	200 и выше	230	240 и выше						
		4	120-139	140	160	185	210	230						
		3	115	130	150	175	200	215						
		2	-	-	-	-	-	-						
		1	-	-	-	-	-	-						
4.	Подтягивание из вися на высокой перекладине (кол-во раз)	5	4 и выше	5 и выше	7	10	13 и выше	13 и выше						
		4	3	4	4	6	10	10						
		3	2	2	3	4	8	9						
		2	-	-	-	-	-	-						
		1	-	-	-	-	-	-						
	Или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	5	-	-	-	-	35	40 и выше						
		4	-	-	-	-	25	30						
		3	-	-	-	-	15	20						
		2	-	-	-	-	-	-						
		1	-	-	-	-	-	-						
	Или подтягивание из вися лежа	5	13 и выше	-	-	-	-	-						
		4	6	-	-	-	-	-						
		3	5	-	-	-	-	-						

	на низкой перекладине (кол-во раз)	2	-	-	-	-	-	-
		1	-	-	-	-	-	-
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	17 и выше	16 и выше	20	-	-	-
		4	9	12	14	-	-	-
		3	7	9	12	-	-	-
		2	-	-	-	-	-	-
		1	-	-	-	-	-	-
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	5	-	-	-	47	50	-
		4	-	-	-	36	40	-
		3	-	-	-	30	30	-
		2	-	-	-	-	-	-
		1	-	-	-	-	-	-

Оценка результатов общефизической подготовленности проводится по таблицам «Президентских соревнований» в зависимости от пола и возраста по системе баллов. Количество набранных очков в каждом тесте соответствует количеству баллов:

-1-14 очков -1 балл

-15-28 очков – 2 балла

-29-42 очков – 3 балла

-43-56 очков – 4 балла

- 57-70 очков- 5 баллов

Общий уровень общефизической подготовленности осуществляется по среднему баллу выше указанных упражнений.

5 баллов соответствует отличному уровню, 4- высокому уровню, 3- среднему уровню, 2- удовлетворительному уровню, 1- низкому уровню.

Пронумеровано,
проиндексировано и

списано печатью
23 листа(ов)

Директор ДЮСШ

Ионов Александр Александрович

