

Согласовано
на педагогическом совете
протокол №1
«31» августа 2018г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ ДО
«Детско-юношеская
спортивная школа»
В.И. Чуканов

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Муниципального автономного учреждения
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
на 2018-2019 учебный год

г.Красноуфимск

Пояснительная записка

к учебному плану муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»

Учебный план МАУ ДО ДЮСШ разработан в соответствии с нормативными документами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;

приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

приказами Минспорта России:

№ 730 от 12.09.2013г. «О федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программа в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

№ 731 от 12.09.2013 «О порядке приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

№1125 от 27.12.2013г. «Об особенностях организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

№ 108 от 20.02.2017 «Об Единой всероссийской спортивной квалификации»;

№ 1125 от 27 декабря 2013 года «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»».

Учебный план является документом, регламентирующим организацию образовательного процесса ДЮСШ и нацелен на:

1. Обеспечение равных возможностей для занятий физической культурой и спортом подрастающего поколения вне зависимости от доходов и благосостояния семьи.
2. Формирование у детей потребности в здоровом образе жизни, осуществление гармоничного развития личности. Воспитание ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся.

3. Обеспечение реализации дополнительных образовательных программ в интересах личности, общества по различным видам спорта, направленных на физическую и специальную подготовку занимающихся, развитие их способностей в избранном виде спорта.

Учебный план отражает специфику ДЮСШ, реализуя физкультурно-спортивную направленность в индивидуальных и игровых видах спорта.

В учебный план согласно Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам и Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, Устава МАУ ДО ДЮСШ входят группы: спортивно-оздоровительные, начальной подготовки, тренировочные по видам спорта.

Детско-юношеская спортивная школа - профильное учреждение дополнительного образования, основной деятельностью которого является физическая и спортивная подготовка детей и подростков. Их личностное развитие.

ДЮСШ осуществляет образовательную деятельность физкультурно-спортивной направленности. Физкультурное направление реализуется в таких формах, как физическое воспитание (связанное с освоением физических и духовных сил человека) и двигательная реабилитация (восстановление). Задачами этого направления является: привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально - волевых и этических качеств.

Спортивное направление реализуется по программам видов спорта: лыжные гонки, легкая атлетика, спортивная гимнастика, спортивная (вольная) борьба, футбол, тхэквондо ВТФ, волейбол, хоккей с шайбой. Перед этими направлениями стоят задачи: формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний в избранном виде спорта; укрепление здоровья; развитие физических (двигательных) способностей и повышение роста спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей обучающихся и требований программ по видам спорта; профилактика вредных привычек и правонарушений.

Содержание учебной и воспитательной деятельности в ДЮСШ соответствует основным направлениям федеральной и региональной политики в области физкультуры и спорта, интересам обучающихся, социальному заказу общества и родителей. Стратегия образовательной деятельности направлена на создание условий для развития личности, способной к социализации в современном обществе, для разностороннего физического развития детей, удовлетворения их интересов, самообразования и творчества, труда, профессионального самоопределения, разумного содержательного отдыха.

Содержание образования развивается в соответствии с целями и задачами правительственной Программы восстановления и развития

спортивных школ РФ, концептуальными подходами в развитии содержания дополнительного физкультурно-спортивного образования, Уставом, программой развития и образовательной программой ДЮСШ.

Содержание образовательных программ развивается с учетом современных социально - экономических особенностей, состояния здоровья, образовательных и познавательных потребностей детей города Красноуфимска.

Образовательный процесс обеспечивает обучающимся свободу выбора вида деятельности с учетом собственных интересов и склонностей на основе преемственности, вариативности, интегрированности. Содержание программ дополнительного образования разноуровневое, учитывает психолого-физиологические особенности детей разных возрастных групп.

Образовательный процесс ориентируется на социальные, практико-ориентированные и здоровьесберегающие педагогические технологии, поэтому, активно развивается система социального партнерства и взаимодействия с различными образовательными учреждениями, организациями, учреждениями, административными органами, общественными движениями.

В отделениях ДЮСШ реализуются дополнительные общеобразовательные программы: «легкая атлетика», «лыжные гонки», «спортивная гимнастика», «спортивная (вольная) борьба», «футбол», «тхэквондо (ВТФ)», «волейбол», «хоккей с шайбой».

Характеристика структуры учебного плана

Расчет часов и планирование исходят из продолжительности тренировочных занятий:

- дополнительные общеразвивающие программы – 36 недель;
- дополнительные предпрофессиональные программы – 46 недель,

кроме того, 6 недель отводятся на переходный период (летнее время), когда работа планируется в зависимости от условий для организации централизованной подготовки в спортивном лагере или по индивидуальным планам и заданиям. Количество тренировочных дней, учебных часов рассчитывается в зависимости от этапа многолетней подготовки и спортивной квалификации обучающихся.

Учебный план ДЮСШ предусматривает динамику роста спортивных результатов при переходе от одного этапа подготовки к следующему и основывается на следующих показателях: возраст занимающихся, год занятий в школе; спортивный разряд, количество занятий и учебных часов в неделю, а также организационные формы занятий: распределение времени на основные разделы программы по годам обучения и в соответствии с этапами многолетней подготовки. Организационная структура многолетней спортивной подготовки основывается на реализации следующих этапов подготовки:

- этап начальной подготовки (группы начальной подготовки);

- тренировочный этап (период базовой подготовки);
- тренировочный этап (период спортивной специализации)

В группах начальной подготовки решаются следующие задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- повышение уровня общей физической и функциональной подготовленности обучающихся на основе занятий культивируемыми в ДЮСШ видами спорта;
- заполнение свободного времени учащихся, возможность интересно и содержательно организовать свой досуг;
- привитие интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера.

Тренировочные группы 1-2 годов обучения с предварительной спортивной специализацией создают базис самоопределения личности через возрастные этапы функционального деятельностного образования, достаточного для самоопределения и самореализации в сферах межличностных и социальных отношений, уровня готовности к творческой деятельности и самостоятельному принятию решения в изменяющейся жизненной ситуации.

На тренировочном этапе 1-2 годов обучения решаются следующие задачи:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники избранного вида спорта;
- формирование основных двигательных умений и навыков;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в избранных видах спорта;
- уточнение спортивной специализации;
- формирование основных навыков ведения тактической борьбы в избранном виде спорта;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

Тренировочные группы 3-5 годов обучения с углубленными тренировочными занятиями в избранном виде спорта создают условия для достижения обучающимися уровня зрелости, достаточного для самоопределения и самореализации в жизни. На этом этапе решаются следующие задачи:

- совершенствование техники избранного вида спорта;
- воспитание специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение доступных тренировочных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта в избранном виде спорта
- формирование доступного арсенала приёмов ведения тактической борьбы.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта, а также программ спортивной подготовки, рассчитывается в академических часах с

учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе - 2 часов;
- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;

На всех годах обучения осуществляется постоянный контроль за уровнем физической подготовленности и состоянием здоровья обучающихся. Установление количественных (и качественных) показателей позволяет определить уровень разносторонней и специальной подготовленности юных спортсменов в той мере, которая необходима для конкретного этапа подготовки, при этом учитываются индивидуальные особенности каждого обучающегося.

Учебный план ДЮСШ учитывает интересы всех участников образовательного процесса; видовые особенности учреждения, определяющие содержание, направления, уровень, формы и результативность всей деятельности учреждения.

**Учебный план
Муниципального автономного учреждения дополнительного
образования «Детско-юношеская спортивная школа»
на 2018-2019 учебный год**

№	Виды спорта (отделения)	СО	НП			ТГ					Всего часов
			1	2	3	1	2	3	4	5	
1	Легкая атлетика	16	6				21	16	18		77
2	Лыжные гонки	28	18						36		82
3	Спортивная гимнастика	12	6			36	12	16			82
4	Спортивная (вольная) борьба	12	12			12		18			54
5	Тхэквондо (ВТФ)	12			8	12					32
6	Футбол	18		24	8	12	24	18			104
7	Волейбол	27	6								33
8	Хоккей с шайбой	12	12	8		12					44
	Итого часов	137	60	32	16	84	57	68	54		508

Особенности формирования групп и определения объёма недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах)

Дополнительные общеобразовательные предпрофессиональные программы

Этапы подготовки	Период обучения	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объём тренировочной нагрузки (час/нед.)
Этап начальной подготовки	Первый год	14-25	25	6
	Второй год	12-20	25	8
	Третий год	12-20	25	8
Тренировочный этап (период базовой подготовки)	Первый год	10-14	20	12
	Второй год	10-14	20	12
Тренировочный этап (период спортивной специализации)	Первый год	8-12	15	18
	Второй год	8-12	15	18
	Третий год	8-12	15	18

Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы

Этапы подготовки	Период обучения	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объём тренировочной нагрузки (час/нед.)
Спортивно-оздоровительные группы	1-3	15	25	до 6 часов

Примечание:

- 1) в командных игровых видах спорта максимальный состав группы определяется на основании правил проведения официальных спортивных соревнований и в соответствии с заявочным листом для участия в них;
- 2) при проведении занятий с занимающимися из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе;
- 3) в группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся, максимальный объём тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более, чем на 10% от годового объёма и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объёма.

Формы промежуточной аттестации обучающихся

Оценка уровня развития физических качеств происходит через промежуточную аттестацию обучающихся, проводимую 1 раза в год (в конце учебного года).

Для определения уровня спортивной подготовленности обучающихся, возможности их перехода на следующий этап подготовки или завершения обучения проводится промежуточная и итоговая аттестация. Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным требованием Программы. Промежуточная аттестация проводится в форме тестирования, собеседования и сдачи контрольных нормативов ОФП и СФП с учетом выполнения разрядных нормативов, согласно ЕВСК.

Целью промежуточной аттестации является:

- установление фактического уровня теоретических знаний и практических умений по предметным областям дополнительной общеобразовательной программы по виду спорта;
- соотнесение этого уровня с требованиями дополнительных общеобразовательных программ по видам спорта;
- контроль за выполнением дополнительных общеобразовательных программ по видам спорта.

Особенностями проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, являются:

перевод обучающихся на этап (период) реализации образовательной программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта;

по окончании обучения по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта обучающемуся (выпускнику) выдается Свидетельство об окончании образовательной организации.

В случае отъезда обучающихся до окончания учебного года, обучающийся имеет право пройти досрочную аттестацию на основании заявления родителей (законных представителей) и по согласованию с тренером-преподавателем. Обучающиеся, не сдавшие по причине болезни переводные испытания, на основании решения педагогического совета при наличии медицинской справки могут сдать нормативы позднее. Обучающиеся, не освоившие образовательной программы по болезни или по другой уважительной причине, могут быть оставлены на повторный год обучения решением педагогического совета и с согласия родителей (законных представителей).

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ОТДЕЛЕНИЯ «СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Девушки							
		Этапы подготовки, год обучения							
		начальной подготовки		тренировочный этап					
				базовой подготовки		период спортивной специализации			
Скоростно-силовые качества		1	2	3	4	5	6	7	8
	Бег 20 м	не более 5,0 с	не более 5,0 с	не более 4,8 с	не более 4,8 с	не более 4,8 с	не более 4,8 с	не более 4,8 с	не более 4,8 с
	Прыжок в длину с места	не менее 100 см	не менее 130 см	не менее 141см	не менее 141см	не менее 141см	не менее 141см	не менее 141см	не менее 141см
	Челночный бег 2 x 10 м		не более 10,1 с						
	Лазанье по канату с помощью ног 5 м			б\учета времени	б\учета времени	б\учета времени	б\учета времени	б\учета времени	б\учета времени
	Из виса на гимнастической жерди подъем разгибом в упор					не менее 5 раз	не менее 5 раз	не менее 5 раз	не менее 5 раз
	Из виса на руках силой подъем переворотом в упор на гимн жерди							не менее 8 раз	не менее 8 раз
Сила	Подтягивание из виса лежа на гимнастической жерди	не менее 5 раз							
	Подтягивание из виса на гимнаст. жерди		не менее 5 раз	не менее 8раз	не менее 10 раз	не менее 12 раз	не менее 12 раз	не менее 12раз	не менее 12 раз
	Сгибание-разгибание рук в упоре	не менее 5 раз	не менее 5 раз						
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	не менее 5 раз	не менее 5 раз	не менее 10 раз					
	На гимнастической стенке, поднимание ног в				не менее 5 раз	не менее 5 раз	не менее 5 раз		

	положение «высокий угол»								
	И.п. «угол» на гимнастической стенке, поднятие ног в положение «высокий угол»							не менее 5 раз	не менее 5 раз
	Из стойки на голове и руках отжимание в стойку на руках			за 10 сек. не менее 5 раз	за 10 сек. не менее 5 раз	за 10 сек. не менее 5 раз	за 10 сек. не менее 5 раз	за 10 сек. не менее 5 раз	за 10 сек. не менее 5 раз
	Удержание положения "высокий угол" на гимнастических брусьях			не менее 5 с.	не менее 5 с.	не менее 5 с	не менее 5 с	не менее 5 с	не менее 5 с
	И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре				не менее 5 раз	не менее 5 раз	не менее 5 раз	не менее 5 раз	не менее 5 раз
Гибкость	И.п. – сед, ноги вместе наклон вперед	фиксация 5 с	фиксация 5 с						
	Упражнение «мост» из положения лежа на спине	фиксация 5 с	расстояние от стоп до пальцев рук не более 30 см, фиксация 5 с						
Выносливость	Стойка на руках на гимнаст ковре			не менее 5 с	не менее 10с	не менее 20 с	не менее 20 с	не менее 30 с	не менее 30 с
	Напрыгивание на скамейку				не менее 40 раз	не менее 50 раз	не менее 50 раз	не менее 50 раз	не менее 50 раз
Техническое мастерство		Обязательная техническая программа 3юн разряда	Обязательная техническая программа 2юн разряда	Обязательная техническая программа 1юн разряда	Обязательная техническая программа 3 разряда	Обязательная техническая программа 2 разряда	Обязательная техническая программа 2разряда	Обязательная техническая программа 1 разряда	Обязательная техническая программа 1 разряда и КМС

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ОТДЕЛЕНИЯ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Виды испытаний	Группы начальной подготовки			Тренировочный группы					Примечания
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	Длина дорожек
ЮНОШИ									
Бег 60 м (с)	11,2	10,8	10,3	9,3	8,7	8,2	7,8	7,7	
Прыжок в длину с места	160	170	180	190	200	210	220	230	
Тройной прыжок в длину с места	380	410	450	500	550	600	650	700	
Бег 100 м	-	-	-	15,2	14,2	13,4	12,7	12,5	
300 м	1.12,0	1.07,0	1.02,0	0,59,0	0,53,0	0,47,0	0,43,0	0,41,0	400 м
	1.11,0	1.08,0	1.03,0	1,00,0	0,54,0	0,48,0	0,44,0	0,42,0	200
	1.15,0	1.12,0	1.07,0	1,04,0	0,58,0	0,52,0	0,48,0	0,46,0	Манеж КАК
400 м	-	-	-	1,15,0	1,10,0	1,05,0	1,00,0	0,57,0	400
	-	-	-	1,16,0	1,11,0	1,06,0	1,01,0	0,58,0	200
800 м	-	-	-	2,50,0	2,40,0	2,30,0	2,20,0	2,15,0	400
	-	-	-	2,52,0	2,42,0	2,32,0	2,22,0	2,17,0	200
1000 м	-	-	-	4,00,0	3,35,0	3,15,0	3,00,0	2,50,0	400
	--	-	-	4,02,0	3,37,0	3,17,0	3,02,0	2,52,0	200
	-	-	-	4,15,0	3,50,0	3,30,0	3,15,0	3,05,0	Манеж КАК
1500 м	-	-	-	6,10,0	5,30,0	5,10,0	4,50,0	4,40,0	400
	-	-	-	6,12,0	5,32,0	5,12,0	4,52,0	4,42,0	200
3000 м	-	-	-	13,20,0	12,00,0	11,00,0	10,30,0	10,00,0	400
	-	-	-	13,25,0	12,05,0	11,05,0	10,35,0	10,05,0	200
ДЕВУШКИ									
Бег 60 м (с)	12,0	11,2	10,8	10,5	9,9	9,4	8,9	8,7	
Прыжок в длину с места	150	160	170	180	190	200	210	215	
Тройной прыжок	360	390	420	470	520	550	580	620	

в длину с места									
Бег 100 м	-	-	-	18,0	17,0	15.8	14.8	14.4	
300 м	1.15,0	1.10,0	1.05.0	1.01.,0	0.57,0	0.53.0	0.49.0	0.47.0	400 м
	1.16.0	1.11.0	1.06.0	1.02.0	0.58,0	0.54,0	0.50.0	0.48.0	200
	1.20.0	1.15.0	1.10.0	1.06.0	1.02.0	0.58,0	0.54.0	0.51.0	Манеж КАК
400 м	-	-	-	1.28.0	1.22.0	1.16.0	1.10.0	1.08.0	400
	-	-	-	1.29.0	1.23.0	1.17.0	1.11.0	1.09.0	200
800 м	-	-	-	3.30,0	3.15.0	3.00,0	2.45.0	2.40.0	400
	-	-	-	3.32.0	3.17.0	3.02.0	2.47.0	2.42.0	200
1000 м	-	-	-	4.45,0	4.20.0	4.00.0	3.40.0	3.30.0	400
	--	-	-	4.47.0	4.22.0	4.02.0	3.42.0	3.32.0	200
	-	-	-	5.00.0	4.35.0	4.15.0	3.55.0	3.40.0	Манеж КАК
1500 м	-	-	-	7.10.0	6.30.0	6.05.0	5.40.0	5.25.0	400
	-	-	-	7.12,0	6.32.0	6.07.0	5.42.0	5.27,0	200
3000 м	-	-	-	15.00,0	14.30,0	13.30,0	12.30.0	11.30.0	400
	-	-	-	15.05.0	14.35.0	13.35.0	12.35,0	11.35,0	200

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ОТДЕЛЕНИЯ «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

[illegible]

	времени													
Лыжи 3км класс.стиль			20.00	21.00	15.00	15.20	13.00	13.50	11.30	12.10	10.30	11.00	10.00	10.50
Лыжи 3км свободный					13.00	14.30	12.50	13.00	12.00	11.20	10.00	10.30	9.00	10.00
Лыжи 5 км класс.стиль					21.00	24.00	19.00	22.00	17.30	20.30	16.40	19.00	16.00	18.00
Лыжи 5 км свободный					20.00	23.30	18.00	21.00	17.00	19.20	16.10	18.10	15.10	17.30
Лыжи 10км класс.стиль									37.20		35.00		33.10	
Лыжи 10км свободный									35.00		33.00		31.30	

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ОТДЕЛЕНИЯ «ФУТБОЛ» (мальчики)

Виды испытаний	Группы начальной подготовки 8-10 лет			Тренировочный группы				
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4год обучения	5 год обучения
Бег 60 метров	12,5	11,4	11,0	10,0	9,8	9,6	9,3	9,0
Челночный бег 3*10м	9,4	9,0	8,4	8,0	7,8	7,5	7,2	7,0
Прыжок в длину (с места)	120	130	150	170	180	190	200	225
Бросок набивного мяча (1кг)	3,50	4,00	4,75	5,00	6,00	7,00	8,50	10,00
Забег на 800 метров	5,0	4,30	4,10	-	-	-	-	-
Забег на 1000 метров	-	-	-	4,15	4,05	3,50	3,35	3,20

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ОТДЕЛЕНИЯ «ТХЭКВОНДО (ВТФ)»**

№ п/п	Контрольные упражнения	НП-1		НП-2		НП-3	
		Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 метров (сек).	6,4	6,5	6,2	6,3	6,0	6,1
2	Прыжок в длину с места (см.).	135	130	140	135	145	140
3	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз).	15	10	20	15	25	20
4	Челночный бег 3 по 10 метров (сек).	9,2	9,4	9,1	9,3	8,9	9,2
5	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 20 секунд (кол-во раз).	12	10	15	12	18	15
6	Шпагат: прямой (см.).	10	10	5	5	0	0
	Шпагат: правый (см.).	10	10	5	5	0	0
	Шпагат: левый (см.).	10	10	5	5	0	0

№ п/п	Контрольные упражнения	НП-2		НП-3	
		Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1	Статическое упражнение: удержание ноги в положении удара ногой «вперёд» (ап-чаги), на уровне пояса (сек).	4	3	5	4
2	Выполнение удара «дольё-чаги» ведущей ногой по лапе «ракетке» за 10 секунд (кол-во раз).	14	12	16	14
3	Непрерывное выполнение изученных ударов ногами с максимальной скоростью (кол-во ударов).	-	-	7	5

[illegible]

	Шпагат: левый (см.).	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10
--	-------------------------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

Контрольно-переводные нормативы по СФП для тренировочных групп 1-3 года обучения.

№ п/п	Контрольные упражнения	ТГ-1				ТГ-2				ТГ-3			
		Юноши		Девушки		Юноши		Девушки		Юноши		Девушки	
		Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года
1	Статическое упражнение: удержание ноги в положении удара ногой «дольё-чаги», на уровне груди (сек).	7	9	6	7	8	10	7	9	10	12	8	10
2	Выполнение удара «дольё-чаги» поочередно правой и левой ногой по лапе «ракетке» за 10 секунд (кол-во раз).	16	18	15	16	18	19	16	17	19	20	17	18
3	Выполнение изученных ударов ногами по боксёрскому мешку за 20 секунд (кол-во раз).	21	24	19	21	24	27	21	24	27	30	24	27

Контрольно-переводные нормативы по СФП для тренировочных групп 4-5 года обучения.

№ п/п	Контрольные упражнения	ТГ-4				ТГ-5			
		Юноши		Девушки		Юноши		Девушки	
		Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года
1	Статическое упражнение: удержание ноги в положении удара ногой «юп-чаги», на уровне груди (сек).	12	14	10	12	14	16	12	14
2	Выполнение удара «дольё-чаги» поочередно правой и левой ногой по лапе «ракетке» за 10 секунд (кол-во раз).	20	21	18	19	21	22	19	20
3	Выполнение изученных ударов ногами по боксёрскому мешку за 20 секунд (кол-во раз).	30	33	27	30	33	35	30	32

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ОТДЕЛЕНИЯ «СПОРТИВНАЯ (ВОЛЬНАЯ) БОРЬБА»**

НП 2-3 года обучения (11-12 лет)

№ п/п	Контрольные упражнения	Весовые категории и оценка в баллах														
		29-47 кг					53-66 кг					свыше 73 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м (с)	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4
2	Подтягивание на перекладине (кол.раз)	4	6	8	10	12	4	6	8	10	12	2	4	6	8	10
3	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	30	35	40	45	50	30	35	40	45	50	15	20	25	30	35
4	Сгибание туловища лежа на спине (кол.раз)	12	15	18	21	24	12	15	18	21	24	8	10	12	14	16
5	Прыжок в длину с места	150	160	170	180	190	150	160	170	180	190	150	160	170	180	190
6	Челночный бег 3x10 с хода (с)	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1	7,6	7,5	7,4	7,3	7,2	7,8	7,7	7,6	7,5	7,4
7	Забегание на мосту: 5-влево, 5- вправо 10-влево, 10-вправо 15-влево, 15-вправо	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0	27,0	26,0	25,0	24,0	23,0
		48,0	46,0	44,0	42,0	40,0	54,0	52,0	50,0	48,0	46,0	54,0	52,0	50,0	48,0	46,0

ТГ- 1-2 года обучения (13-14 лет)

№ п/п	Контрольные упражнения	Весовые категории и оценка в баллах														
		29-47 кг					53-73 кг					свыше 73 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м (с)	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2
2	Подтягивание на перекладине (кол.раз)	6	8	10	12	14	6	8	10	12	14	4	6	8	10	12
3	Приседание с партнером равного веса (кол.раз)	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	3	4	5	6	7
4	Поднимание ног до хвата	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	3	4	5	6	7

	руками в висе на гимнастической стенке (кол.раз)															
5	Подъем партнера равного веса захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (кол.раз)	4	6	8	10	12	5	7	9	11	13	2	4	6	8	10
6	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (кол.раз)	9	11	13	15	17	9	11	13	15	17	6	8	10	12	14
7	Прыжок в длину с места	160	170	180	190	200	160	170	180	190	200	160	170	180	190	200
8	Челночный бег 3х10 с хода (с)	7,3	7,2	7,1	7,0	6,9	7,2	7,1	7,0	6,9	6,8	7,6	7,5	7,4	7,8	7,2
9	Забегание на мосту:															
	5-влево, 5- вправо	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0	18,5	18,0	17,5	17,0	16,5
	10-влево, 10-вправо	46,0	44,0	42,0	40,0	38,0	48,0	46,0	44,0	42,0	40,0	50,0	48,0	46,0	44,0	42,0
	15-влево, 15-вправо															

ТГ- 3-4 года обучения (14-16 лет)

№ п/п	Контрольные упражнения	Весовые категории и оценка в баллах														
		29-47 кг					53-73 кг					свыше 73 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м (с)	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1
2	Подтягивание на перекладине (кол.раз)	9	11	13	15	17	9	11	13	15	17	5	7	9	11	13
3	Приседание с партнером равного веса (кол.раз)	6	8	10	12	14	6	8	10	12	14	2	4	6	8	10
4	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол.раз)	8	9	10	11	12	7	8	9	10	11	4	5	6	7	8
5	Подъем партнера равного веса захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (кол.раз)	5	7	9	11	13	6	8	10	12	14	3	5	7	9	11

6	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (кол.раз)	10	12	14	16	18	10	12	14	16	18	8	10	12	14	16
7	Прыжок в длину с места	175	185	195	205	215	175	185	195	205	215	175	185	195	205	215
8	Челночный бег 3х10 с хода (с)	7,1	7,0	6,9	6,8	6,7	7,0	6,9	6,8	6,7	6,6	7,4	7,3	7,2	7,1	7,0
9	Забегание на мосту:															
	5-влево, 5- вправо	17,5	17,0	16,5	16,0	15,5	17,5	17,0	16,5	16,0	15,5	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0
	10-влево, 10-вправо											49,0	47,0	45,0	43,0	41,0
	15-влево, 15-вправо	44,0	42,0	38,0	38,0	36,0	47,0	45,0	43,0	41,0	39,0					