Пояснительная записка

Учебные планы составлены на основании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки (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 образовательных программ спортивной подготовки 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 52 недели. Распределение времени на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). 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 образовательные программы спортивной подготовки:

1. **Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»:**

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки по этапам спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «волейбол»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «волейбол»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «волейбол»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «волейбол»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

2. **Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол»:**

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки по этапам спортивной подготовки:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;

- овладеть основами техники вида спорта «футбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «футбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс»:

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки по этапам спортивной подготовки:

На этапе начальной подготовки:

- ✓ изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- ✓ повысить уровень физической подготовленности;
- ✓ овладеть основами техники вида спорта «бокс»;
- ✓ получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ✓ соблюдать антидопинговые правила;
- ✓ ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- ✓ повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- ✓ изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «бокс» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- ✓ соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- ✓ изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- ✓ овладеть общими теоретическими знаниями о **правилах** вида спорта «бокс»;
- ✓ изучить антидопинговые правила;
- ✓ соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ✓ ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- ✓ принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на втором и третьем году;

- ✓ принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- ✓ получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

4.Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»:

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки по этапам спортивной подготовки:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «дзюдо»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «дзюдо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о [правилах](#) вида спорта «дзюдо»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

5.Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «регби»:

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки по этапам спортивной подготовки:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «регби»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «регби» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «регби»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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 для отделения волейбола
(дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»)**

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
		Недельная нагрузка в часах			
		6	9	12	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		20	20	15	15
1.	Общая физическая подготовка	86	136	145	198
2.	Специальная физическая подготовка	50	70	85	166
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	40	60
4.	Техническая подготовка	60	96	120	194
5.	Тактическая подготовка	37	64	92	122
6.	Теоретическая подготовка	15	17	20	30
7.	Интегральная подготовка	38	52	65	96
8.	Психологическая подготовка	20	24	30	36

9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	6	6
10.	Инструкторская практика	-	-	5	6
11.	Судейская практика	-	-	5	6
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	5	6
13.	Восстановительные мероприятия	2	3	6	10
Общее количество часов в год		312	468	624	936

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 и перевода в группы на этапе начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не более	
			110	105	130	120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»						
3.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более		не более	
			12,0	12,5	11,5	12,0
3.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
3.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	35
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

**Учебный план тренировочных занятий для отделения футбола
(дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол»)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия (футбол)	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
		Недельная нагрузка в часах			
		6	9	12	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		20	20	15	15
		1	Общая физическая подготовка	52	74
2	Специальная физическая подготовка	0	40	56	84
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	30	42	84
4	Техническая подготовка	120	188	128	84
5	Тактическая подготовка	1	16	50	222
6	Психологическая подготовка	1	2	6	10
7	Теоретическая подготовка	1	10	12	20
8	Интегральная подготовка	128	92	162	262
9	Инструкторская практика	0	4	6	14

10	Судейская практика	0	4	6	14
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	20	38
12	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	12	16
13	Восстановительные мероприятия	3	2	16	22
Общее количество часов в год		312	468	624	936

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

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «футбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	120	110
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более		не более	
			3,20	3,40	3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	не менее		не менее	
			-	-	5	4

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «футбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,70	9,00

1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			30	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,60	2,80
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,80	8,00
2.3.	Ведение мяча 3x10м	с	не более	
			10,00	10,30
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее	
			8	6
Уровень спортивной квалификации				
2.7	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
2.8	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

**Учебный план тренировочных занятий для отделения бокса
(дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс»)**

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
		Недельная нагрузка в часах			
		6	9	12	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		20	20	15	15
1.	Общая физическая подготовка	133	134	110	105
2.	Специальная физическая подготовка	50	80	143	189
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	4	25	53
4.	Техническая подготовка	90	180	263	415
5.	Тактическая подготовка	20	42	35	52
6.	Теоретическая подготовка	6	6	8	18
7.	Психологическая подготовка	2	2	2	8
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и	2	6	8	9

	контроль)				
9.	Инструкторская практика	-	4	8	19
10.	Судейская практика	-	-	5	10
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	9	18
12.	Восстановительные мероприятия	2	6	8	38
Общее количество часов в год		312	468	624	936

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

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «бокс»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «бокс»						
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,2 6,4		не более - -	
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более 6.10 6.30		не более 5.50 6.20	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10 5		не менее 13 7	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +2 +3		не менее +3 +4	
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,6 9,9		не более 9,0 10,4	
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 130 120		не менее 150 135	
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее 19 13		не менее 24 16	
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет						
2.1.	Бег на 60 м	с	не более 10,9 11,3		не более 10,4 10,9	
2.2.	Бег на 1500 м	с, мин	не более 8.20 8.55		не более 8.05 8.29	
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 13 7		не менее 18 9	
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 3 -		не менее 4 -	
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее - 9		не менее - 11	
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +3 +4		не менее +5 +6	
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,0 10,4		не более 8,7 9,1	
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 150 135		не менее 160 145	
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее 24 16		не менее 26 18	
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее - -		не менее 7 6	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «бокс»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	10,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.40	11.40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	2
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	21
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,3	17,2
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.20
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.30	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
3.5.	Подтягивание из виса на высокой	количество раз	не менее	

	перекладине		11	2
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,7
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	36
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	18.00
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25.30	-
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	16
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			29	-
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0
4.2.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	23
4.3.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			244	240
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

**Учебный план тренировочных занятий для отделения дзюдо
(дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»)**

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		до года	свыше года		до двух лет		свыше двух лет		
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
		Недельная нагрузка в часах							
		6	9		12		18		
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	3		3		3		
		Наполняемость групп (человек)							
		20			15				
1.	Общая физическая подготовка	175	170	170	156	156	222	222	222
2.	Специальная физическая подготовка	16	95	95	125	125	179	179	179
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	37	37	56	56	56
4.	Техническая подготовка	96	153	153	232	232	357	357	357
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	19	42	42	50	50	75	75	75
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	12	12	28	28	28
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	8	8	12	12	19	19	19
8.	Самостоятельная подготовка (по индивидуальным планам)	*	*	*	*	*	*	*	*
	Объем тренировочной нагрузки (час/нед)	6	9	9	12	12	18	18	18
	Общее количество часов в год	312	468	468	624	624	936	936	936

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 и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «дзюдо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчик и	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			2	1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	3
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+2
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			3	2

2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			3	2
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			5	4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	7
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			7	6
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	9
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
5.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			11,0	11,4
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			4	2
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			60	50
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
6.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,6	11,2
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			6	4
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			70	60
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
7.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,4	11,0
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			8	6
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			80	70
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
8.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,2	10,8
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			10	8
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			95	85

Техническое мастерство (для обучающихся НП свыше года обучения)

6 КЮ Белый пояс	
РЭЙ – ПРИВЕТСТВИЕ (Поклон) Тачи-рэй – Приветствие стоя Дза-рэй – Приветствие на коленях ОБИ – ПОЯС (Завязывание) ШИСЭЙ – СТОЙКИ ШИНТАЙ – ПЕРЕДВИЖЕНИЯ Аюми-аши – Передвижение обычными шагами	на 180° круговым шагом вперед на 180° круговым шагом назад КУМИКАТА – ЗАХВАТЫ Основной захват – рукав-отворот КУДЗУШИ – ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ Маэ-кудзуши Вперед Уширо-кудзуши Назад

<p>Цуги-аши – Передвижение приставными шагами вперед-назад влево-вправо по диагонали ТАЙ-САБАКИ – ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА) на 90° шагом вперед на 90° шагом назад на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали) на 180° скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали)</p>	<p>Миги-кудзуши Вправо Хидари-кудзуши Влево Маэ-миги-кудзуши Вперед-вправо Маэ-хидари-кудзуши Вперед-влево Уширо-миги-кидзуши Назад-вправо Уширо-хидари-кидзуши Назад-влево УКЭМИ – ПАДЕНИЯ Еко (Сокухо)-укэми На бок Уширо (Кохо)-укэми На спину Маэ (Дзэнпо)-укэми На живот Дзэнпо-тэнкай-укэми Кувырком</p>
---	---

Техническое мастерство (для обучающихся НП свыше года обучения)

5 КЮ Желтый пояс	
<p>НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ Дэ-аши-барай Боковая подсечка под выставленную ногу Хидза-гурума Подсечка в колено под отставленную ногу Сасаэ-цурикоми-аши Передняя подсечка под выставленную ногу Уки-гоши Бросок скручиванием вокруг бедра О-сото-гари Отхват О-гоши Бросок через бедро подбивом О-учи-гари Зацеп изнутри голенью Сэои-нагэ Бросок через спину с захватом руки на плечо КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ Хон-кэса-гатамэ Удержание сбоку</p>	<p>Ката-гатамэ Удержание с фиксацией плеча головой Еко-шихо-гатамэ Удержание поперек Ками-шихо-гатамэ Удержание со стороны головы Татэ-шихо-гатамэ Удержание верхом Дополнительный материал НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ О-сото-отоши Задняя подножка О-сото-гаэши Контрприем от отхвата или задней подножки О-учи-гаэши Контрприем от зацепа изнутри голенью Моротэ-сэои-нагэ Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота</p>

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «дзюдо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 - 12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»; для девушек - «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			10	9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	11
1.3.		см	не менее	

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 - 12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек - «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			8	7
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	10
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек - «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			14	13
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	14
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек - «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			11	10
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	14
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11 - 12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»; для девушек - «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»				
5.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,0	10,6
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			12	10
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			105	100
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11 - 12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек - «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»				
6.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,1	10,7
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			11	10
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	90

7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для

девушек - «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48+ кг»			
7.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более
			9,8 10,4
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее
			14 12
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			125 120
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек - «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»			
8.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более
			10,0 10,6
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее
			12 11
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			115 105
9. Уровень спортивной квалификации			
9.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
9.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Техническое мастерство (для обучающихся УТ)

4 КЮ Оранжевый пояс	
<p>НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ Ко-сото-гари Задняя подсечка Ко-учи-гари Подсечка изнутри Коши-гурума Бросок через бедро с захватом шеи Цурикоми-гоши Бросок через бедро с захватом отворота Оури-аши-барай Боковая подсечка в темп шагов Тай-отоши Передняя подножка Харай-гоши Подхват бедром (под две ноги) Учи-мата Подхват изнутри (под одну ногу)</p> <p>КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ Кузурэ-кэса-гатамэ Удержание сбоку с захватом из-под руки Макура-кэса-гатамэ Удержание сбоку с захватом своей ноги Уширо-кэса-гатамэ Обратное удержание сбоку Кузурэ-эко-шихо-гатамэ Удержание поперек с захватом руки</p>	<p>Кузурэ-ками-шихо-гатамэ Удержание со стороны головы с захватом руки Кузурэ-татэ-шихо-гатамэ Удержание верхом с захватом руки</p> <p>Дополнительный материал НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ Цубмаэ-гаэши Контрприем от боковой подсечки Ко-учи-гаэши Контрприем от подсечки изнутри Харай-гоши-гаэши Контрприем от подхвата бедром Учи-мата-гаэши Контрприем от подхвата изнутри Содэ-цурикоми-гоши Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов) Ко-учи-какэ Одноименный зацеп изнутри голенью Учи-мата-сукаши Контрприем от подхвата изнутри скручиванием</p>

3 КЮ Зеленый пояс	
<p>НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ Ко-сото-какэ Зацеп снаружи голенью Цури-гоши Бросок через бедро с захватом пояса Эко-отоши Боковая подножка на пятке (седом) Аши-гурума Бросок через ногу скручиванием под отставленную ногу Ханэ-гоши Подсад бедром и голенью изнутри Харай-цурикоми-аши Передняя подсечка под отставленную ногу Томоэ-нагэ Бросок через голову с упором стопой в живот Ката-гурума Бросок через плечи «мельница»</p> <p>КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ Ката-дзуджи-джимэ Удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз) Гяку-дзуджи-джимэ Удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх) Нами-дзуджи-джимэ Удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз)</p>	<p>Оури-эри-джимэ Удушение сзади двумя отворотами Ката-ха-джимэ Удушение сзади отворотом, выключая руку Хадака-джимэ Удушение сзади плечом и предплечьем Удэ-гарами Узел локтя Удэ-хишиги-дзуджи-гатамэ Рычаг локтя захватом руки между ног</p> <p>Дополнительный материал НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ Яма-араши Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота Ханэ-гоши-гаэши Контрприем от подсада бедром и голенью изнутри Моротэ-гари Бросок захватом двух ног Кучики-даоши Бросок захватом ноги за подколенный сгиб Кибису-гаэши Бросок захватом ноги за пятку Сэои-отоши Бросок через спину (плечо) с колена (колен)</p>

2 КЮ Синий пояс

<p>НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ Суми-гаэши Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища Тани-отоши Задняя подножка на пятке (седом) Ханэ-макикоми Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо Сукуй-нагэ Обратный переворот с подсадом бедром Уцури-гоши Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку О-гурума Бросок через ногу вперед скручиванием подвыставленную ногу Сото-макикоми Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо Уки-отоши Бросок выведением из равновесия вперед</p> <p>КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ Удэ-хишиги-ваки-гатамэ Рычаг локтя внутрь захватом руки под мышку Удэ-хишиги-хара-гатамэ Рычаг локтя внутрь через живот Удэ-хишиги-хидза-гатамэ Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху Удэ-хишиги-удэ-гатамэ Рычаг локтя внутрь прижимая руку к ключице Удэ-хишиги-аши-гатамэ Рычаг локтя внутрь ногами Цуккоми-джимэ Удушение спереди двумя отворотами Кататэ-джимэ Удушение спереди предплечьем Санкаку-джимэ Удушение захватом головы и руки ногами</p>	<p>Дополнительный материал</p> <p>НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ Тэ-гурума Боковой переворот Оби-отоши Обратный переворот с подсадом с захватом пояса Даки-вакарэ Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади Учи-макикоми Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка») О-сото-макикоми Отхват в падении с захватом руки под плечо Харай-макикоми Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо Учи-мата-макикоми Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо Хиккоми-гаэши Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху Тавара-гаэши Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху</p> <p>КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ Удэ-хишиги-санкаку-гатамэ Рычаг локтя захватом головы и руки ногами Уширо-ваки-гатамэ Обратный рычаг локтя внутрь Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)</p>
---	---

Учебный план тренировочных занятий для отделения регби (дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «регби»)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
		Недельная нагрузка в часах			
		6	9	12	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		20	20	15	15
		1	Общая физическая подготовка	130	152
2	Специальная физическая подготовка	30	56	96	154
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	20	42	64
4	Техническая подготовка	90	124	162	220
5	Тактическая подготовка	8	36	60	126
6	Психологическая подготовка	2	4	6	22
7	Теоретическая подготовка	6	10	12	20
8	Инструкторская практика	2	4	10	20
9	Судейская практика	0	4	10	14
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	6	10	38
11	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	12	16
12	Восстановительные мероприятия	3	6	40	46
13	Самоподготовка	30	42	56	68
Общее количество часов в год		312	468	624	936

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

**Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления
и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «регби»**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода
на этап начальной подготовки по виду спорта «регби»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,9		не более 6,2	
			7,1		6,4	
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 6		не менее 10	
			4		5	
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более 7.10		не более -	
			7.35		-	-
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более -		не более 6.10	
			-		6.30	
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +1		не менее +2	
			+3		+3	
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110		не менее 130	
			105		120	
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 10,3		не более 9,6	
			10,6		9,9	
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Ручная динамометрия. Правой и левой рукой	н/кг	не менее 8		не менее 9	
			6		7	
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее 10		не менее 12	
			8		10	
2.3.	Стойка на одной ноге. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног	с	не менее 10		не менее 12	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «регби»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 5,5	5,8
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более 8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 150	135
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стойка на одной ноге. Выполнение с обеих ног. Удержание равновесия	с	не менее 10	
2.2.	Прыжок в высоту со взмахом руками	см	не менее 13	10
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	

**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 3x10 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 образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «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	-	1	1	1	2	2	2	2	2	1	-	14

подготовка												
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 образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «бокс» и зачисления в группу начальной подготовки.