

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Детский оздоровительно-
образовательный физкультурно-спортивный центр Омского
муниципального района Омской области»

СОГЛАСОВАНО
Председатель Комитета по
Образованию



Т. И. Данилова

УТВЕРЖДЕНО
Приказ МБОУ ДО ДООФСЦ



Учебный план
на 2016/2017 учебный год

ОБСУЖДЕНО
На педагогическом совете
Протокол от 29.04.2016 № 4

Председатель Александр

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол от 01.06.2016 № 5

Председатель Александр

Пояснительная записка

Учебный план МБОУ ДО «ДООФСЦ» на 2016-2017 учебный год разработан на основании нормативных документов: Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ», Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам 29.08.2013 г., СанПи 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014 г., Устава учреждения, Приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 730, Письма Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2003 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

В 2016-2017 перед педагогическим коллективом стоят следующие задачи:

- обеспечение непрерывного образования педагогов через систему повышения квалификации;
- применение в учебно-тренировочном и образовательном процессе программ нового поколения по видам спорта;
- посещение, анализ и самоанализ занятий;
- оформление методической документации
- взаимодействие с образовательными учреждениями;
- наставничество;
- аттестация;
- сбор и детальная обработка статистических данных учреждения.
- поддержка талантливых и одаренных детей

Повышению результативности методической работы в центре способствуют следующие факторы:

- мотивация членов педагогического коллектива на повышение своего профессионального уровня;
- пополнение методического потенциала центра;
- освоения педагогами технологий здоровьесбережения;
- использование в образовательном процессе современных технологий.

Формирование и сохранение здоровья детей является одной из основных задач деятельности педагогического коллектива. Систематичность посещений занятий и участие во всех спортивно-массовых мероприятиях решают задачу формирования здорового образа жизни.

В 2016-2017 учебном году образовательный процесс в ДООФСЦ обеспечивается реализацией 9 типовых образовательных программ:

1. образовательная программа по лыжным гонкам
2. образовательная программа по баскетболу
3. образовательная программа по волейболу
4. образовательная программа по футболу
5. образовательная программа по легкой атлетике
6. образовательная программа по хоккею с шайбой
7. образовательная программа по гиревому спорту
8. образовательная программа по греко-римской борьбе
9. образовательная программа по шахматам.

Повышению результативности методической работы в центре способствуют следующие факторы:

- мотивация членов педагогического коллектива на повышение своего профессионального уровня;
- пополнение методического потенциала центра;
- освоения педагогами технологий здоровьесбережения;
- использование в образовательном процессе современных технологий.

Управление учебно-тренировочным процессом в центре осуществляется согласно учебному плану, плану внутриучрежденческого контроля по направлениям: контроль за учебно-тренировочным процессом, работой с кадрами ДООФСЦ, образовательной и методической работой, с внутриучрежденческой документацией.

Подготовка обучающихся осуществляется строго в соответствии с возрастными данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности. В зависимости от условий своей деятельности и физической подготовленности обучающихся педагог может сам подбирать упражнения и игры.

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке (по баскетболу)

Этап подготовки	Год Обучения	Количество часов в неделю	Годовая УТ нагрузка	Наполняемость учебных групп	Возраст учащихся	Участие в соревнованиях	Нормативные требования этапов подготовки
Спортивно-оздоровительные группы	Весь период	6	312	20-25	От 7 лет	-	Выполнение нормативов по ОФП
Группы Начальной подготовки	1-й год	6	312	20-25	9-10	-	Выполнение нормативов по ОФП
	2-й год	6	312	20-25	10-11	-	Выполнение нормативов по ОФП
	3-й год	9	468	18-21	11-12	4-6	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
Учебно-тренировочные группы	1-й год	12	624	12	12-13	6-8	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
	2-й год	14	728	12	13-15	8-10	
	3-й год	16	832	12	14 и старше	10-12	

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и

технической подготовке

(по футболу)

Этапы подготовки	Период обучения	Наполняемость учебных групп	Кол-во часов в неделю	Требования к спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный	весь период	20-25	6	Выполнение нормативов по ОФП и теоретической подготовке
Начальной подготовки	первый год	20-25	6	Выполнение нормативов по ОФП и теоретической подготовке
	второй год	20-25	6	
	третий год	18-21	9	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и теоретической подготовке
Учебно-тренировочный	первый год	12	12	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и теоретической подготовке
	второй год	12	14	
	третий год	12	16	

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке

(по гиревому спорту)

этап	Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная численность обучающихся в группе	Максимальное к-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец периода
СОГ	Весь период	с 7 лет	20-25	6	Выполнение нормативов по ОФП
НП	1	10-11 лет	20-25	6	Выполнение нормативов по ОФП, и теоретической подготовке
	2	11-12 лет	20-25	6	
	3	12-13 лет	18-21	9	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и теоретической подготовке
УТ	1	13-14 лет	12	12	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и теоретической
	2	14-15 лет	12	14	
	3	15-16 лет	12	16	

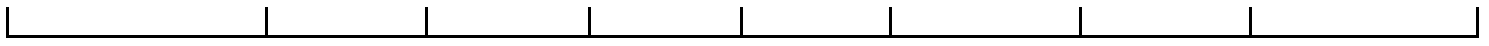
					ПОДГОТОВКЕ
--	--	--	--	--	------------

**Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке
(по хоккею с шайбой)**

Этапы подготовки	Период обучения	Наполняемость учебных групп	Кол-во часов в неделю	Требования к спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный	весь период	20-25	6	Выполнение нормативов по ОФП и теоретической подготовке
Начальной подготовки	первый год	20-25	6	Выполнение нормативов по ОФП и теоретической подготовке
	второй год	20-25	6	
	третий год	18-21	9	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и теоретической подготовке
Учебно-тренировочный	первый год	12	12	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и теоретической подготовке
	второй год	12	14	
	третий год	12	16	

**Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке
(по легкой атлетике)**

Этап подготовки	Год Обучения	Количество часов в неделю	Годовая УТ нагрузка	Наполняемость учебных групп	Возраст обучающихся	Участие в соревнованиях	Нормативные требования этапов подготовки
Спортивно-оздоровительные группы	Весь период	6	312	20-25	с 7	4-6	Выполнение нормативов по ОФП
Группы Начальной подготовки	1-й год	6	312	20-25	9-10	5-6	Выполнение нормативов по ОФП
	2-й год	6	312	20-25	10-11	6-8	



							нормативов по ОФП и СФП
Учебно-тренировочные группы	1-й год	12	624	12	12-13	10-12	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
	2-й год	14	728	12	13-15	14-15	
	3-й год	16	832	12	15 и старше	15-16	

**Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке
(по лыжному спорту)**

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная наполняемость групп	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической подготовке
СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ				
Весь период	9	20-25	6	Выполнение нормативов по ОФП
ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ				
1 – 2 й	9	20-25	6	Выполнение нормативов по ОФП
3-й		18-21	9	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ				
1-й		12	12	Выполнение нормативов по ОФП, СФП
2-й		12	14	
3-й		12	16	

**Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке
(по греко-римской борьбе)**

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Максимальная наполняемость групп	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической, спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительные группы				

Весь период	7-17	25	6	Выполнение нормативов по ОФП
Группы начальной подготовки				
1-й	9-10	25	6	Выполнение нормативов по ОФП
2-й	10	25	6	
3-й	11	21	9	
Учебно-тренировочные группы				
1 -й	11	12	12	Выполнение нормативов
2 -й	12	12	14	по ОФП, СФП. ТТП
3 -й	12	12	16	по ОФП, СФП. ТТП

**Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке
(по волейболу)**

Этапы подготовки	Период обучения	Наполняемость учебных групп	Кол-во часов в неделю	Требования к спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный	весь период	20-25	6	Выполнение нормативов по ОФП и теоретической подготовке
Начальной подготовки	первый год	20-25	6	Выполнение нормативов по ОФП и теоретической подготовке
	второй год	20-25	6	
	третий год	18-21	9	Выполнение нормативов по ОФП и СФП теоретической подготовке
Учебно-тренировочный	первый год	12	12	Выполнение нормативов по ОФП и теоретической подготовке
	второй год	12	14	
	третий год	12	16	

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке

(по шахматам)

Год обучения	Возраст уч-ся для зачисления	Кол-во уч-ся в группе	Кол-во учебных часов в неделю	Требования по спортивной подготовке на конец уч. года
СОГ	С 5 лет	20-25	6	
НП-1	5-9 л	20-25	6	уч-е в соревн.
НП-2	8-11 л	20-25	6	Юн
НП-3	9-12 л	18-21	9	III- разряд
УТ-1	10-13 л	12	12	II-III разряд
УТ-2	11-14 л	12	14	II-III разряд
УТ-3	12-15л и старше	12	16	I-II разряд, кмс

Недельный режим работы групп на разных этапах подготовки

Этап подготовки	Период обучения (лет)	Кол-во часов в неделю	Режим работы в неделю	Годовая нагрузка (в часах)
Спортивно-оздоровительный		6	2 ч x 3 = 6 ч	276
Начальной подготовки	1	6	2 ч x 3 = 6 ч	276
	2	6	2 ч x 3 = 6 ч	276
	3	9	3 ч x 3 или 3 ч x 1 = 3 ч <u>2 ч x 3 = 6 ч</u> 9 ч	414
Учебно-тренировочный	1	12	3 ч x 4 = 12 ч	552
	2	14	3 ч x 4 = 12 ч <u>2 ч x 1 = 2 ч</u> 14 ч	644
	3	16	3 ч x 4 = 12 ч <u>2 ч x 2 = 4 ч</u> 16 ч	736

Учебный план по баскетболу

Содержание занятий	Этапы						
	Спортивно-оздоровительные группы	Группы начальной подготовки			Учебно-тренировочные группы		
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год

1. Количество часов	6	6	6	9	12	14	16
2. Наполняемость групп	20-25	20-25	20-25	18-21	12	12	12
3. Теоретическая	6	6	8	12	12	14	20
4. Общая физическая	130	124	122	128	120	122	130
5. Специальная физическая	64	68	68	84	122	148	156
6. Техническая подготовка	68	68	68	110	130	150	172
7. Тактическая подготовка	16	18	18	54	98	112	130
8. Игровая подготовка	20	20	20	48	60	78	92
9. Контрольные и календарные игры				14	34	44	56
10. Инструкторская и судейская практика					30	40	52
11. Контрольные испытания	8	8	8	18	18	20	24
Итого часов	312	312	312	468	624	728	832

Учебный план по футболу

№	Раздел подготовки	СОГ	Группы начальной подготовки			Учебно-тренировочные группы							
			1-й год	2-й год	3-й год	1-й год		2-й год		3-й год			
1	1.Количество часов	6	6	6		9		12		14		16	
2	Общая физическая подготовка	120	120	110		130		170		180		200	
3	Специальная физическая подготовка	28	28	30		44		90		104		126	
4	Технико-тактическая подготовка	130	130	130		200		240		300		338	
5	Теоретическая подготовка	10	10	12		14		16		20		24	
6	Контрольно - переводные испытания	4	4	4		5		5		5		6	
7	Учебные и тренировочные игры	20	20	26		37		49		54		64	
8	Участие в соревнованиях	-	-	-		32		48		58		64	
9	Инструкторская и судейская практика	-	-	-		6		6		7		10	
Общее количество часов		312	312	312		468		624		728		832	

Учебный план по гиревому спорту

Содержание занятий	Спортивные оздоровительные группы	Группы начальной подготовки			Учебно-тренировочные группы		
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год
1.Количество часов	6	6	6	9	12	14	16
2.Наполняемость групп	20-25	20-25	20-25	18-21	12	12	12
3.Общая физическая подготовка	112	112	112	120	136	150	172
4.Специальная физическая Подготовка	56	56	56	84	146	168	192
5.Техническая подготовка	112	112	112	218	242	288	334
6. Теоретическая подготовка	28	28	36	26	36	38	40
7.Контрольно-переводные испытания	4	4	4	6	6	6	6
8.Участие в соревнованиях				10	30	40	40
9.Инструкторская и судейская практика	-	-	-	4	8	8	8
10.Восстановительные мероприятия	-	-	-		20	30	40
Итого часов:	312	312	312	468	624	728	832

Учебный план по хоккею с шайбой

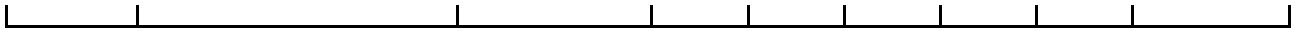
№	Раздел подготовки	СОГ										
		Группы начальной подготовки	Группы начальной подготовки			Учебно-тренировочные группы						
			1-й год	2-й год	3-й год	1-й год		2-й год		3-й год		
1	1.Количество часов	6	6	6	9		12		14		16	
2	Общая физическая подготовка	116	116	106	124		162		160		180	
3	Специальная физическая подготовка	32	32	34	68		100		120		148	
4	Технико-тактическая подготовка	130	130	130	187		247		316		350	
5	Теоретическая подготовка	10	10	12	14		16		20		24	
6	Контрольно - переводные испытания	4	4	4	5		5		5		6	
7	Учебные и тренировочные игры	20	20	22	24		28		30		30	
8	Участие в соревнованиях	-	-	-	40		60		70		84	
9	Инструкторская и судейская практика	-	-	4	6		6		7		10	
	Общее количество часов	312	312	312	468		624		728		832	

Учебный план по легкой атлетике

Виды подготовки	Кол-во часов СОГ	Кол-во часов для групп начальной подготовки			Кол-во часов для групп учебно-тренировочной подготовки		
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год
1. Количество часов	6	6	6	9	12	14	16
2. Наполняемость групп	20-25	20-25	20-25	18-21	12	12	12
3. Теоретическая подготовка	12	12	12	14	18	20	22
4. Общая физическая подготовка	178	178	178	268	342	362	402
5. Специальная физическая подготовка	66	66	66	104	146	192	214
6. Техническая подготовка	40	40	40	56	60	70	84
7. Контрольные и переводные испытания	4	4	4	6	8	8	8
8. участия в соревнования	10	10	10	16	22	32	42
9. Инструкторская и судейская практика						6	12
10. Восстановительные мероприятия					20	30	40
11. Медицинское обследование	2	2	2	4	8	8	8
Всего часов:	312	312	312	468	624	728	832

Учебный план по лыжным гонкам

№ п/п	Содержание занятий	Этап спортивно-оздоровительный	Этап начальной подготовки			Этап учебно-тренировочный			
			Весь период	Год обучения					
				І	ІІ	ІІІ	І	ІІ	ІІІ
1.	Теоретическая подготовка	17	17	17	22	25	26	28	
2.	Общая физическая подготовка	170	170	170	255	330	370	412	



3	Специальная физическая подготовка	65	65	65	105	133	167	200
4.	Техническая подготовка	42	42	42	60	70	87	108
5.	Контрольные и переводные испытания	4	4	4	4	8	8	8
6	Участие в соревнованиях	10	10	10	18	30	38	42
7.	Восстановительные мероприятия					20	24	26
8.	Медицинское обследование	4	4	4	4	8	8	8
	Всего часов:	312	312	312	468	624	728	832

Учебный план по греко-римской борьбе

№ п / п	Разделы	СОГ	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3
1	Теоретическая подготовка	12	12	12	16	21	26	28
2	Общая физическая подготовка	152	152	152	164	212	220	228
3	Специальная физическая подготовка	46	46	48	78	112	166	182
4	Технико-тактическая подготовка	72	72	72	136	163	200	230
5	Психологическая подготовка	10	10	10	14	20	20	30
6	Соревновательная подготовка	4	4	4	18	24	24	54
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	6	6	6	14
8	Приемные и переводные испытания	12	12	12	12	14	14	14
9	Восстановительные мероприятия	-	-	-	18	40	40	40
10	Врачебный и медицинский контроль	4	4	4	6	12	12	12
11	Общее количество часов	312	312	312	468	624	728	832
12	<i>Количество часов в неделю</i>	6	6	6	9	12	14	16
13	<i>Количество занятий в неделю</i>	3	3	3	3-4	4-5	4-5	4-5
14	<i>Наполняемость группы</i>	25	25	25	21	12	12	12

Учебный план по волейболу

№ п/п	Раздел подготовки	СОГ	Группы начальной подготовки			Учебно-тренировочные группы		
			1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год
1.	Количество часов	6	6	6	9	12	14	16
2.	ОФП	110	110	110	120	160	170	200
3.	СФП	55	54	52	89	132	144	170
4.	Техническая подготовка	80	80	80	140	170	190	206
5.	Теоретическая подготовка	8	8	10	14	18	22	26
6.	Игровая подготовка	37	38	38	65	90	126	140
7.	Контрольно-переводные испытания	10	10	10	12	12	14	14
8.	Участие в соревнованиях	12	12	12	24	34	52	66
9.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	2	4	4	4
10.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	2	4	6	6
11.	Итого часов	312	312	312	468	624	728	832

Учебный план по шахматам

Годовой график расчета учебных часов для групп СОГ и начальной подготовки I года обучения.

Темы	сен т	ок т	ноя б	де к	ян в	фев р	мар т	апр р	ма й	июн ь	июл ь	ав г	Всего
1. Физическая культура и спорт в России						1							1
2. Шахматный кодекс России. Суд-во и орг-я соревнований			2										2
3.	1		1		1		1			1			5

Исторический обзор развития шахмат													
4. Дебют				2	2	2	2			2			10
5. Миттельшпиль	6	6	6	4	4	6	4	6	4	4			50
6. Эндшпиль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
7. Квалиф. турниры. Анализ партий и типовых позиций. Индивидуальные занятия.	10	10	14	14	18	14	18	16	16	20	6		156
8. Теоретические и судейские семинары. Контр. работы, доклады и рефераты уч-ся				2					2				4
9. Консульт. партии, конкурсы решения задач и комбинаций, сеансы одновременной игры	2	2		1	2		2	3		4	4	2	22
10. Вып-е контрольно-нормат. и переводных требований	1								1				2
11. Общефизическая подг-ка		2	3	3	3	3	3	3	3	8	4	5	40
12. Уч-е в офиц. соревнованиях	Согласно календарному плану соревнований												
Итого													312

Годовой график расчета учебных часов для групп начальной подготовки II года обучения.

Темы	Сен т	ок т	ноя б	де к	ян в	фев р	мар т	ап р	ма й	июн ь	июл ь	ав г	Всег о
1. Физическая культура и спорт в России					1								1
2. Шахматный кодекс России.	1							1					2

Суд-во и орг-я соревнований													
3. Исторический обзор развития шахмат	1			1		1	1			1			5
4. Дебют	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			9
5. Миттельшпиль	6	5	6	5	6	5	5	5	4	5			52
6. Эндшпиль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
7. Основы методики тренировки шахматиста		2											2
8. Спортивный режим и физ. подготовка шахматиста						1							1
9. Квалиф. турниры. Анализ партий и типовых позиций. Индивидуальные занятия.	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
10. Теоретические и судейские семинары. Контр. работы, доклады и рефераты уча-				2			2		2	2	2		10
11. Консульт. партии, конкурсы решения задач и комбинаций, сеансы одновременной игры											6		6
12. Вып-е контрольно-нормат. и переводных требований	1				1				1				3
13. Общефизическая подг-ка	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	47
14. Уч-е в офиц. соревнованиях	Согласно календарному плану соревнований												10
итога													312

Годовой график расчета учебных часов для групп начальной подготовки III года обучения.

Темы	Сен т	ок т	ноя б	де к	ян в	фев р	мар т	ап р	ма й	июн ь	июл ь	ав г	Всег о
1. Физическая культура и спорт в России					1								1
2. Шахматный кодекс России. Суд-во и орг-я соревнований	1							1					2
3. Исторический обзор развития шахмат	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3			24
4. Дебют	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			30
5. Миттельшпиль	10	10	10	8	10	8	10	10	10	8			94
6. Эндшпиль	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			30
7. Основы методики тренировки шахматиста		2											2
8. Спортивный режим и физ. подготовка шахматиста						2							2
9. Квалиф. турниры. Анализ партий и типовых позиций. Индивидуальные занятия.	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	17	182
10. Теоретические и судейские семинары. Контр. работы, доклады и рефераты уч-ся				2			2		2	2	2		10
11. Консульт. партии, конкурсы решения задач и комбинаций, сеансы одновременной игры											6		6
12. Вып-е контрольно-нормат.	1				1				1				3

и переводных требований													
13. Общефизическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
14. Учеба в официальных соревнованиях	Согласно календарному плану соревнований												10
													468

Годовой график расчета учебных часов для учебно-тренировочных групп I года обучения.

Темы	Сен т	ок т	ноя б	де к	ян в	фев р	мар т	апр р	ма й	июн ь	июл ь	ав г	Всего
1. Физическая культура и спорт в России		1											1
2. Шахматный кодекс России. Суд-во и орг-я соревнований	1						1						2
3. Исторический обзор развития шахмат	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			30
4. Дебют	4	4	4	4	4	4	4	4	4	10	4		50
5. Миттельшпиль	10	10	10	10	10	10	10	10	10	20	10		120
6. Эндшпиль	4	4	4	4	4	4	4	4	4	10	4		50
7. Основы методики тренировки шахматиста			2				2						4
8. Спортивный режим и физ. подготовка шахматиста		1											1
9. Отечественная и зарубежная шахматная литература				2				2					4
10. Квалиф. турниры. Анализ партий и типовых позиций. Индивидуальные занятия.	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	2	2	264
11. Теоретические и судейские										2	4	4	10

семинары. Контр. работы, доклады и рефераты уч-ся													
12. Консульт. партии, конкурсы реш-я задач и комб-ций, упр-я на расчет вариантов, сеансы одновременной игры					2						20		22
13. Вып-е контрольно- нормат. и переводных требований	2					2			2				6
14. Общефизическа я подг-ка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
15. Уч-е в офиц. соревнов-ях	Согласно календарному плану соревнований												
													624

Годовой график расчета учебных часов для учебно-тренировочных групп II года обучения.

Темы	Сен т	ок т	ноя б	де к	ян в	фев р	мар т	ап р	ма й	июн ь	июл ь	ав г	Всег о
1. Физическая культура и спорт в России		1			1			1		1			4
2. Шахматный кодекс России. Суд-во и орг-я соревнований	1						1						2
3. Исторический обзор развития шахмат	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			30
4. Дебют	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	5		60
5. Миттельшпиль	12	12	12	12	12	12	14	12	15	20	12		145
6. Эндшпиль	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	5		60
7. Основы методики тренировки шахматиста			2		2		2		2				8
8. Спортивный режим и физ. подготовка шахматиста		1					1			1			3

Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке для всех отделений.

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (нормативы)	Возраст лет	уровень								
				мальчики			девочки					
				3балла	4балла	5балло В	3балла	4балла	5балло В			
1.	скоростные	Бег 30 метров (сек)	7	7,5	7,6-6,2	5,6	7,6	7,5-6,4	5,8			
			8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6			
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3			
			10	6,6	6,5-6,5	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2			
			11	6,3	6,1-5,5	5,0	6,4	6,3-5,7	5,1			
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0			
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0			
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9			
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9			
			16	5,2	5,1-4,8	4,4	6,1	5,9-5,3	4,8			
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8			
			2.	координационные	Челночный бег 3X10 метров, сек	7	11,2	10,8-10,3	9,9	11,7	11,3-10,6	10,2
						8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
						9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
						10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
						11	9,7	9,3-8,8	8,5	10,1	9,7-9,3	8,9
						12	9,5	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
13	9,3	9,0-8,6				8,3	10,0	9,5-9,0	8,7			
14	9,0	8,7-8,3				8,0	9,9	9,4-9,0	8,6			
15	8,6	8,4-8,0				7,7	9,7	9,3-8,8	8,5			
16	8,2	8,0-7,6				7,3	9,7	9,3-8,7	8,4			
17	8,1	7,9-7,5				7,2	9,6	9,3-8,7	8,4			
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см				7	100	115-135	155	85	110-130	150
						8	110	125-145	165	90	125-140	155
						9	120	130-150	175	110	135-150	160
						10	130	140-160	185	120	140-155	170
						11	140	160-180	195	130	150-175	185
						12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200			
			14	160	180-195	210	145	160-180	200			
			15	175	190-205	220	155	165-185	205			
			16	180	195-210	230	160	170-190	210			
			17	180	195-210	230	160	170-190	210			
			4.	ВЫНОСЛИВОСТЬ	6-ти минутный бег, метров	7	700	750-900	1100	500	600-800	900
						8	750	800-950	1150	550	650-850	950
						9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
						10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
						11	900	1000-1100	1300	700	850-1000	1100
						12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
13	1000	1150-1250				1400	800	950-1100	1200			
14	1050	1200-1300				1450	850	1000-1150	1250			
15	1100	1250-1350				1500	900	1050-1200	1300			
16	1100	1300-1400				1500	900	1050-1200	1300			
17	1100	1300-1400				1500	900	1050-1200	1300			
5.	СИЛОВЫЕ	Подтягивание на перекладине из вися, раз (М) На низкой перекладине из вися лёжа, раз (Д)				7	1	2-3	4	2	4-8	12
						8	1	2-3	4	3	6-10	14
						9	1	3-4	5	3	7-11	16
						10	1	3-4	5	4	8-13	18
						11	1	4-5	6	4	10-14	18
						12	1	4-6	7	4	11-15	18
			13	1	5-6	8	5	12-15	19			
			14	2	6-7	9	5	13-15	19			
			15	3	7-8	10	5	12-13	19			
			16	4	8-9	11	6	13-15	20			
			17	5	9-10	12	6	13-15	20			

Основной критерий – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатом в начале года.

При выполнении нормативов по ОФП необходимо набрать не менее 15 баллов.

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке ФУТБОЛ

По СФП								
Для полевых игроков								
1. Бег 30 м с ведением мяча (сек)	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2	4,8	4,6
2. Бег 5 x 30 с ведением мяча (сек)				30,0	28,0	27,0	26,0	24,0
По технической подготовке								
1. Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6	7	8	6	7	8	6	7
2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)				10,0	9,5	9,0	8,7	8,5
3. Жонглирование мячом (кол-во раз)	8	10	12	20	25			
Для вратарей								
3. Бросок мяча на дальность (м)				20	24	26	30	32

гиревой спорт

ЮНОШИ

группы	Упражнения общей физической подготовке						
	оценка	Подтягивание кол-во раз	Отжимание от пола кол-во раз	Прыжок в длину, см	Приседание кол-во раз	Бег 100 м, с	Бег 3000 м, мин
НП-1	5	6	12	140	20		
	4	5	10	130	15	-	-
	3	4	8	120	10		
НП-2	5	8	15	150	25		
	4	6	12	150	20	-	-
	3	5	10	130	15		
НП-3	5	9	17	165	30	15,4	15,00
	4	7	16	155	25	15,6	15,20

	3	6	15	145	20	15,8	15,40
УТ-1	5	11	18	175	35	15,0	13,00
	4	9	17	170	30	15,2	13,50
	3	7	16	165	25	15,4	14,10
УТ-2	5	12	20	180	40	14,6	12,50
	4	10	18	175	35	14,8	13,10
	3	8	17	170	30	15,0	13,30
УТ-3	5	14	22	190	45	14,2	12,30
	4	11	20	180	40	14,4	12,50
	3	9	18	170	35	14,6	13,10
группы	Упражнения специальной подготовки						
	Классическое двоеборье			Толчок по длинному циклу			
НП-1	Выполнение норматива III юношеского разряда			Выполнение норматива III юношеского разряда			
НП-2	Выполнение норматива II юношеского разряда			Выполнение норматива II юношеского разряда			
НП-3	Выполнение норматива I юношеского разряда			Выполнение норматива I юношеского разряда			
УТ-1	Выполнение норматива III взрослого разряда			Выполнение норматива III взрослого разряда			
УТ-2	Выполнение норматива II взрослого разряда			Выполнение норматива II взрослого разряда			
УТ-3	Выполнение норматива I взрослого разряда			Выполнение норматива I взрослого разряда			

Девушки

группы	Упражнения общей физической подготовки						
	оценка	Подъём туловища на полу, кол-во раз	Отжима- ние от скамейки, кол-во раз	Прыжок в длину см	Приседа- ние кол-во раз	Бег 100 м, с	Бег 3000 м, мин
НП-1	5	20	8	130	15	-	-
	4	18	6	120	12	-	-
	3	16	4	110	10	-	-
НП-2	5	24	10	140	20	-	-
	4	22	8	135	16	-	-
	3	20	6	130	12	-	-
НП-3	5	27	12	145	24	17,4	15,45
	4	25	10	140	20	17,6	16,00
	3	23	8	135	16	17,8	16,15
УТГ-1	5	30	14	150	28	17,0	15,30
	4	28	12	145	24	17,2	15,45
	3	26	10	140	20	17,4	16,00
УТГ-2	5	33	17	155	32	16,8	15,00
	4	31	16	150	28	17,0	15,15
	3	29	15	145	24	17,2	15,30
УТГ-3	5	35	18	165	36	16,6	14,45
	4	33	17	160	32	16,8	15,00
	3	31	16	155	28	17,0	15,15
группы	Упражнения специальной подготовки						
	РЫВОК ГИРИ (16 кг)						
НП-1	-						
НП-2	Выполнение норматива III юношеского разряда						
НП-3	Выполнение норматива III юношеского разряда						
УТГ-1	Выполнение норматива II юношеского разряда						

УТГ-2	Выполнение норматива II юношеского разряда
УТГ-3	Выполнение норматива I юношеского разряда

Примечание:

В таблицах установлены обязательные требования к уровню спортивной подготовки для комплектования учебных групп.

Лыжные гонки

(1-2-го года обучения на УТ)

Контрольные упражнения	Юноши		Девушки	
	Год обучения			
	1-й	2-й	1-й	2-й
Бег 100 м, с	15.3	14.6	-	-
Прыжок в длину с места, см	190	203	167	180
Бег 800 м; мин, с	-	-	3.35	3.20
Бег 1000 м; мин, с	3.45	3.25	-	-
Кросс 2 км; мин, с	-	-	-	9.50
Кросс 3 км; мин, с	-	12.00	-	-
Лыжи, классический стиль 3 км; мин, с	-	-	15.20	13.50
5 км; мин, с	21.00	19.00	24.00	22.00
10 км; мин, с	44.00	40.30	-	-
Лыжи, свободный стиль 3 км; мин, с	-	-	14.30	13.00
5 км; мин, с	20.00	18.00	23.30	21.00
10 км; мин, с	42.00	39.00	-	-
Бег 60 м, с	-	-	10.8	10.4

Лыжные гонки

(3-го года обучения на УТ)

Контрольные упражнения	Юноши	Девушки
	Год обучения	
	3-й	3-й
Бег 60 м; с	-	9.5
Бег 100 м; с	13.5	-
Прыжок в длину с места, см	228	200
Бег 800 м; мин, с	-	2.50
Бег 1000 м; мин, с	3.00	-
Кросс 2 км; мин, с	-	8.45
Кросс 3 км; мин, с	11.20	-
Лыжи, классический стиль	-	12.10
	3 км; мин, с	-
	5 км; мин, с	17.30
	10 км; мин, с	37.20
Лыжи, свободный стиль	-	11.20
	3 км; мин, с	-
	5 км; мин, с	17.00
	10 км; мин, с	35.00

хоккей с шайбой

Контрольные упражнения	Уровень Оценки, баллы	Возрастные группы					
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3
		9-10 лет	10-11 лет	11-12 лет	12-13 лет	13-14 лет	14-16 лет
Бег на коньках лицом вперёд 30 м (сек)	5	6,6	6,1	5,7	5,4	5,1	4,9
	4	6,8	6,2	5,8	5,5	5,2	5,0
	3	7,0	5,4	6,0	5,7	5,3	5,1
	2	7,2	5,0	6,2	5,9	5,4	5,2
	1	7,4	6,0	6,5	6,3	5,5	5,6
Бег на коньках спиной вперёд 30 м (сек)	5	8,8	8,3	7,9	7,4	7,3	6,4
	4	9,4	8,6	8,2	7,8	7,5	6,7
	3	9,7	8,8	8,4	8,1	7,7	6,9
	2	9,9	9,0	8,6	8,5	7,9	7,1
	1	10,0	9,2	9,0	9,0	8,1	7,4
Челночный бег 9х6 м (сек)	5	57,9	56,7	54,6	51,5	49,9	46,7
	4	58,7	57,8	55,9	52,5	50,6	47,7
	3	59,4	58,9	57,3	53,7	51,0	48,0
	2	60,6	59,5	58,5	54,9	52,2	48,9
	1	61,9	60,0	60,6	56,8	54,0	49,5
Точность бросков в цель Количество очков	5		9	13	15	17	19
	4		8	12	13	16	17
	3	-	7	10	12	14	16
	2		6	8	11	12	15
	1		5	7	10	11	14

Волейбол

№ п/п	Контрольные нормативы	исполнение	группа	Группы начальной подготовки (на конец года)			Учебно-тренировочные группы (на конец года)		
				1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год
1.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	3	Юноши	25	35	40	45	45	50
			Девушки	15	19	23	25	30	34
		4	Юноши	35	40	45	50	50	55
			Девушки	20	24	30	34	38	40
		5	Юноши	40	45	50	55	60	65
			Девушки	30	34	38	42	45	50
2.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: - сидя - стоя	3	Юноши	4.5	5.0	5.8	6.6	7.0	7.7
			Девушки	8.5	9.0	9.5	10.0	10.5	11.0
		4	Юноши	2.5	3.1	3.6	3.9	4.3	5.0
			Девушки	6.0	6.4	7.0	7.6	8.3	10.2
		5	Юноши	5.0	5.8	6.6	7.0	7.7	8.2
			Девушки	9.5	10.5	11.0	11.5	12.0	12.5
		3	Юноши	3.1	4.0	4.5	5.0	5.6	6.2
			Девушки	7.3	7.6	8.0	8.5	11.2	12.0
		4	Юноши	5.8	6.6	7.0	7.7	8.2	9.0
			Девушки	11.0	11.5	12.5	13.0	13.8	14.5
5	Юноши	4.0	5.0	5.4	5.7	6.5	7.2		
	Девушки	8.0	9.0	10.0	10.8	12.5	13.4		
3.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3		1	1	2	2	2	3
		4		2	2	3	3	3	4
		5		3	3	4	4	4	5
4.	Подача на точность: НП-1;НП-2-верхняя прямая НП-3;УТ-1; УТ-2 – верхняя прямая по зонам УТ-3 – в прыжке	3		1	2	1	2	3	2
		4		2	3	2	3	4	3
		5		3	4	3	4	5	4
5.	Приём подачи из зоны 6(5) в зону 3(2) на точность	3		1	1	1	2	2	3
		4		2	2	2	3	3	4
		5		3	3	3	4	4	5

Разъяснения к приёму нормативов по специальной физической и технической подготовке.

1. Прыжок вверх с места (по Абалакову В.М.), число попыток три, учитывается лучший результат.

2. Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками.

- стоя – метание с места, одна нога впереди, бросок из-за головы вперёд;

- сидя – плечи на уровне линии отсчёта.

Даётся три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

3. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4. Устанавливаются ограничения расстояния и высоты передачи, расстояние передачи 3-3,5 метра, высота ограничителей 3 метра. Выполняется 5 попыток: учитывается количество передач, отвечающим требованиям в испытании, а также качество исполнения.

4. подача на точность. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определённом направлении – в определённый участок площадки. Участки: правая(левая) половины площадки, зона 4-5(1-2), площадь у

боковых линий в зонах 5-4(1-2) размером 6х2 метра, в зоне 6 у лицевой линии 3х3 метра. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

5. Принимая мяч в зоне 6(5), учащийся должен направить через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 метров от сетки и на высоте 3 метра в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или задел сетку, попытка не засчитывается. Каждому учащемуся даётся 5 попыток. Учитывается количество и качество попаданий.

Баскетбол

Группы		Прыжок в длину с места (см)		Высота подскока (см), (по		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м (для ГНП) Бег 600 м (для УТ)	
		Маль- чики	Девоч- ки	Маль- чики	Девоч- ки	Маль- чики	Девоч- ки	Маль- чики	Девоч- ки	Маль- чики	Девоч- ки
НП	1-й год	155	145	30	28	4.4	4.5	120м	110м	1.20	1.25
	2-й год	165	155	32	32	4	4.3	130м	120м	1	1.2
	3-й год	185	175	35	35	3.9	4.0	150м	140м	0.55	1.1
УТ	1-й год	190	185	38	37	3.9	3.8	170м	160м	2	2.15
	2-й год	200	195	41	40	3.8	3.7	180м	170м	1.55	2.05
	3-й год	210	200	43	41	3.6	3.7	210м	185м	1.45	1.55

Легкая атлетика

Юноши

Контрольные упражнения	Группы начальной подготовки		Учебно-тренировочные группы		
	1-й-2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год
Бег на 20 м с ходу, с	-	2,8	2,6	2,4	2,2
Бег на 60 м,с	-	8,7	8,5	8,1	7,7
Бег на 300 м,с	-	-	46,0	43,0	41,0
Прыжок в длину с места,см	-	200	645	685	750
Тройной прыжок в длину с места, см	-	-	21,8	23,8	25,2
Десятерной прыжок в длину с места, м	-	-			

Девушки

Контрольные упражнения	Группы начальной подготовки		Учебно-тренировочные группы		
	1-й-2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год

Бег на 20 м с ходу, с	-	3,0	2,8	2,7	2,6
Бег на 60 м,с	-	9,5	9,2	8,9	8,6
Бег на 300 м,с	-	-	50,5	48,0	46,0
Прыжок в длину с места,см	-	180	200	210	220
Тройной прыжок в длину с места, см	-	-	570	610	650
Десятерной прыжок в длину с места, м	-	-	20,3	21,6	22,9

Оптимальный уровень физической и технической подготовленности обучающихся всех возрастов определяется по тестовым заданиям, приведенных в таблицах программного материала по видам спорта.

Каждый педагог работает на основании ГОДОВОГО ПЛАН-ГРАФИКА, утвержденного директором ДООФСЦ, месячных планов , составленных на основании годового плана-графика, плана спортивно-массовых мероприятий на 2016-2017 учебный год.