

УТВЕРЖДАЮ:  
ДИРЕКТОР МОУ ДОД ДЮСШ  
г. Галича Костромской области

Приказ № \_\_\_ «\_\_» \_\_\_\_\_ 2014

\_\_\_\_\_ А.П. Смирнов

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**на 2014-2015 учебный год**  
**Муниципального образовательного**  
**учреждения дополнительного образования детей**  
**« Детско-юношеская спортивная школа»**  
**г. Галича Костромской области.**

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ДЮСШ**  
**на 2014-2015 учебный год.**

Группа видов спорта	Учебно-спортивные дисциплины	Этапы подготовки (Объем учебно-тренировочной работы в неделю) /часы/										
		СОГ	ГНП до года		ГНП свыше года		УТГ до лет		2 УТГ свыше 2 лет			ГСС до года
			1	2	3	1	2	3	4	5		
1 гр.	Спортивная гимнастика			$\frac{8}{1}$	$\frac{8}{1}$	$\frac{9}{1}$						
2 гр.	Акробатика	$\frac{6}{1}$					$\frac{12}{4}$		–	$\frac{16}{6}$		
1 гр.	Художественная гимнастика		$\frac{6}{1}$		$\frac{8}{2}$		$\frac{12}{4}$		–	$\frac{16}{6}$		
2 гр.	Баскетбол			8	8	9						
1 гр.	Лыжные гонки				8		12					
3 гр.	Гиревой спорт						9	9				
2 гр.	Футбол				8		12					
1 гр.	Настольный теннис				8							
1 гр.	Легкая атлетика				8		9					
3 гр.	Ушу-саньда			8		12						16
1 гр.	Плавание			8			12					
				8								
				8								
3 гр.												
1 гр.												
	ВСЕГО	6	6	56	56	30	87			32		16
		6	118			120		32			16	

**ИТОГО**

**292 часа**

Примечание:

1) В группах отделений спортивная акробатика, спортивная гимнастика, художественная гимнастика в знаменателе указаны часы работы хореографа (27 часов)

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

к учебному плану на 2014-2015 учебный год  
муниципального учреждения дополнительного  
образования детей «Детско-юношеская спортивная школа»  
города Галича Костромской области.

Детско-юношеская спортивная школа (далее ДЮСШ)- профильное учреждение дополнительного образования детей, основной деятельностью которого является физическая и спортивная подготовка детей и подростков.

ДЮСШ осуществляет образовательную деятельность физкультурно – спортивной направленности, работает по программам дополнительного образования детей по видам спорта.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям;
- утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- овладение основами выбранного вида спорта.

Задачи этапа начальной подготовки:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- выявление задатков и способностей детей, воспитание специальных способностей;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- Привитие навыков соревновательной деятельности.

Задачи учебно-тренировочного этапа:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путём участия в различных видах соревнований по виду спорта;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок.

Задачи этапа спортивного совершенствования

- привлечение к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких результатов;

Соотношение средств физической, специальной и технико-тактической подготовки в % изменяется по годам обучения и рассчитывается по каждому виду спорта в соответствии с программой.

**1. НОРМАТИВНЫЕ И АНАЛИТИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ  
СОСТАВЛЕНИЯ УЧЕБНОГО ПЛАНА.**

Учебный план МОУ ДОД ДЮСШ составлен на основе:

- Федерального Закона « Об образовании»
- Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования;
- Примерных программ для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ;
- Конвенции «О правах ребенка» и других нормативных актов, касающихся защиты прав и интересов детей;
- Методических рекомендаций по организации деятельности спортивных школ;

- Приказа Минспорта России «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки».

Школа ведет работу с детьми от 6 до 18 года с учетом целей, задач и направлений работы школы. Она обеспечивает учащимся свободу выбора видов и форм деятельности, освоение новых социальных ролей, норм поведения, неформальное общение, формирование познавательных интересов, а также создает условия для творческого развития каждого ребенка, его адаптации к социальным изменениям и приобщения к культурным ценностям. Способствует самосовершенствованию, познанию, творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов, сообразно способностям.

#### ХАРАКТЕРИСТИКА СТРУКТУРЫ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Расчет часов и планирование исходят из продолжительности периода проведения учебно-тренировочных занятий для штатных тренеров-преподавателей и тренеров-преподавателей, работающих по совместительству:

Учебный план составлен на 52 недели (для всех этапов подготовки), из которых 2 недели отводятся на переходный период (летнее время) когда работа планируется в зависимости от условий для организации централизованной подготовки в спортивном лагере или по индивидуальным планам заданиям, а также для методической работы тренера-преподавателя;

Количество тренировочных дней, учебных часов (академических по 45 мин.) каждый тренер рассчитывает в зависимости от спортивной квалификации занимающихся и периода подготовки составляя учебный план-график для каждой группы.

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.

В каникулярное время тренировочные занятия в учебных группах продолжаются, за исключением времени отпуска тренера-преподавателя. Планируемый охват учащихся в спортивно-оздоровительных лагерях с дневным пребыванием (июнь, июль) 45 человека.

В учебный план согласно типового положения и методических рекомендаций по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации, входят спортивно-оздоровительные группы, группы начальной и учебно-тренировочной подготовки, группы спортивного совершенствования по видам спорта.

При работе с детьми осуществляется дифференцированный подход с учетом возраста детей и этапов подготовки.

Режим деятельности учащихся соответствует следующим требованиям:

- 1) расписание занятий в учреждениях составляется с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей и подростков в общеобразовательных учреждениях;
- 2) между занятиями в общеобразовательном учреждении (независимо от обучения) и посещением учреждения детей должен быть перерыв для отдыха не менее часа;
- 3) занятия в учреждениях дополнительного образования могут проводиться в любой день недели, включая воскресные и каникулы;

Организация образовательного процесса предусматривает, что:

- 1) Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, медико-восстановительные мероприятия, тестирование, промежуточная аттестация и медицинский контроль, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам обязательна на этапах спортивного совершенствования.

- 2) количество обучающихся в группах и определяется приказом Минспорта России № 325 от 24.10.2012 г. «Методические рекомендации по организации спортивной

подготовки в Российской Федерации» и положением об оплате труда работников муниципальных учреждений спортивной направленности городского округа-город Галич Костромской области от 24.10.2008 №995\1

По видам спорта: спортивная гимнастика, спортивная акробатика, художественная гимнастика для проведения занятий в привлекаются дополнительно тренеры-преподаватели и другие специалисты (в пределах количества часов программы по виду спорта).

## КОМПЛЕКТОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ГРУПП

Комплектование учебных групп произведено на основе постановления администрации городского округа-город – Галич Костромской области «О комплектовании МОУ ДОД ДЮСШ г. Галича Костромской области на 2014-2015 учебный год и реализует этапы подготовки 440 детей по следующим видам спорта:

### 1. БАСКЕТБОЛ.

- а. Группа начальной подготовки свыше года. Проходят подготовку мальчики и девочки 09-13 лет, выполнившие контрольные нормативы. Занятия на базе МОУ гимназия №1.
- б. Группа начальной подготовки свыше года. Проходят подготовку мальчики 11-13 лет, выполнившие контрольные нормативы. Занятия на базе МОУ лицей №3.
- в. Учебно-тренировочная группа до 2-х лет 2 года обучения. Проходят подготовку девочки 09-13 лет, выполнившие контрольные нормативы. Занятия на базе школы №7 и СК «Юбилейный».

### 2. СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА.

- а. Учебно-тренировочная группа до 2-х лет 1 года обучения. Обучаются мальчики 8 – 10 лет, выполнившие контрольные нормативы и имеющие спортивную подготовленность 2- 3 юн. разряд. Занятия проводятся на базе ДЮСШ.
- б. Группа начальной подготовки свыше года 2-3 года обучения. Обучаются мальчики 7– 9 лет, выполнившие контрольные нормативы. Занятия проводятся на базе ДЮСШ.

### 3. ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА.

- а. Группа начальной подготовки свыше года. Обучаются девочки 6– 8 лет, выполнившие контрольные нормативы. Занятия проводятся на базе СК «Юбилейный».
- б. Учебно-тренировочная группа до 2-х лет 2-го года обучения. Обучаются девочки, выполнившие 2юн. - 3 взр. разряды на спортивных соревнованиях и нормативы по ОФП и СФП. Занятия проводятся на базе СК «Юбилейный».
- в. Учебно-тренировочная группа свыше 2-х лет 4-го года обучения. Обучаются девочки, выполнившие 2 взр. - КМС разряды на спортивных соревнованиях и нормативы по ОФП и СФП. Занятия проводятся на базе СК «Юбилейный».
- г. Группа начальной подготовки до года. Обучаются девочки 6– 8 лет. Занятия проводятся на базе СК «Юбилейный».

### 4. АКРОБАТИКА.

- а. Спортивно-оздоровительная группа. Занимаются дети 5– 8 лет. Занятия проводятся на базе ДЮСШ.
- б. Учебно-тренировочная группа до 2-х лет 2-го года обучения. Обучаются девочки, выполнившие 2юн. - 3 взр. разряды на спортивных соревнованиях и нормативы по ОФП и СФП. Занятия проводятся на базе ДЮСШ.
- в. Учебно-тренировочная группа свыше 2-х лет 4-го года обучения. Обучаются девочки, выполнившие 2 взр. - КМС разряды на спортивных соревнованиях и нормативы по ОФП и СФП. Занятия проводятся на базе ДЮСШ.

### 5. ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ.

- а. Группа начальной подготовки свыше года, где занимаются дети 9-11 лет, выполнившие переводные нормативы. Занятия проводятся на базе лицея №3.
- б. Учебно-тренировочная группа до 2-х лет 2-го года обучения. Обучаются дети, выполнившие 1юн. -1 взр. разряды на соревнованиях и учебные нормативы по ОФП и СФП. Занятия проводятся на базе лицея №3, лыжной базы Лаптево.

### 6. ГИРЕВОЙ СПОРТ.

- а. Две учебно-тренировочные группы до 2-х лет 2 года обучения. Обучаются дети, выполнившие 3 юн. -2 юн. разряды на соревнованиях и учебные нормативы по ОФП и СФП. Занятия проводятся на базе ДЮСШ.

## **7. ФУТБОЛ.**

- а. Учебно-тренировочные группы до 2-х лет 2-го года обучения. Обучаются мальчики 13–17 лет, выполнившие контрольные нормативы и выполнившие спортивные разряды по итогам первенства области. Занятия проводятся на базе МУ «Стадион Спартак».
- б. Группа начальной подготовки свыше года 2-3 года обучения. Обучаются дети 9 - 12 лет, выполнившие контрольные нормативы. Занятия проводятся на базе МУ «Стадион Спартак».

## **8. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС.**

- а. Группа начальной подготовки свыше года 3-го года обучения. Обучаются дети 11-17 лет выполнившие контрольные нормативы. Занятия проводятся на базе СК «Юбилейный».

## **9. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.**

- а. Учебно-тренировочная группа до 2-х лет 4-го года обучения. Проходят обучение дети 12 -17 лет, выполнившие 1 юн. - 1 взр. разряды и сдавшие переводные контрольные нормативы. Занятия проводятся на базе МОУ гимназия №1.
- б. Группа начальной подготовки до 2-х лет. Обучаются дети 9–11 лет, выполнившие контрольные нормативы по данному виду спорта. Занятия на базе школы №7.

## **10. УШУ – САНЬДА.**

- а. Учебно-тренировочная группа до 2-х лет 3-го года обучения. Проходят обучение дети 12 -15 лет, выполнившие 1 юн. - 2 взр. разряды и сдавшие переводные контрольные нормативы. Занятия проводятся на базе КБИ «Чайка» Старых В.В.
- б. Группа спортивного совершенствования до года. Занимаются дети 14-17 лет выполнившие норматив КМС и 1 взр. разряда. Занятия проводятся на базе КБИ «Чайка» Старых В.В.
- в. Группа начальной подготовки свыше года. Занимаются дети 14-17 лет выполнившие 1 юн. - 2 взр. разряды и сдавшие переводные контрольные нормативы. Занятия проводятся на базе КБИ «Чайка» Старых В.В.

## **11. ПЛАВАНИЕ.**

- а. Четыре группы начальной подготовки до года, где занимаются дети 10 -14 лет, выполнившие приемные нормативы. Занятия проходят на базе СК «Юбилейный».
- б. Учебно-тренировочная группа до 2-х лет 1 года обучения, где занимаются девочки 12-16 лет, выполнившие переводные нормативы и выполнившие норматив 1-3 юн. разрядов. Занятия проходят на базе СК «Юбилейный».
- в. Учебно-тренировочная группа до 2-х лет 1 года обучения, где занимаются юноши 12-16 лет, выполнившие переводные нормативы и выполнившие норматив 1-3 юн. разрядов. Занятия проходят на базе СК «Юбилейный».

Комплектование групп начальной подготовки до года и спортивно-оздоровительных групп проводится до 01 октября 2013 года. В случае выбытия лица, проходящего спортивную подготовку, из группы спортивно-оздоровительного этапа или этапа начальной подготовки, тренер-преподаватель, осуществляющей спортивную подготовку, в месячный срок принимает меры по ее доукомплектованию.

Объем учебно-тренировочной нагрузки не превышает нормативов и предоставлен в плане в соответствии сроков обучения, видов спорта, спортивной подготовленности уч-ся, их возраста и составляет от 6 до 20 часов в неделю.