

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

Утверждаю:
Директор МБОУ ДО «ДЮСШ»

Е.В. Николаева



29 сентября 2017 год

Учебный план на 2017-2018 гг.

Рассмотрен на: педагогическом совете
Протокол № 02 от 29.09.2017 г.

Верхняя Салда
2017 год

**Учебный план МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа»
на 2017-2018 учебный год**

№ п/п	Тренер-преподаватель	Количество групп	Этап подготовки	Наполняемость	% за одного занимающегося	% за всех занимающихся
1.	Балакин О.С. самбо	2	Начальная подготовка свыше 1 года обучения НП (св 1)	28	4,00	112,00
		1	Учебно-тренировочный до 2 лет обучения (УТГ до 2)	11	7,00	77,00
		1	Начальная подготовка первого года обучения НП (до 1)	7	3,00	21,00
2.	Козлов С.А. самбо	1	Учебно-тренировочный до 2 лет обучения (УТГ до 2)	10	7,00	70,00
		1	Начальная подготовка свыше 1 года обучения НП (св 1)	19	4,00	76,00
		1	Начальная подготовка первого года обучения НП (до 1)	15	3,00	45,00
3.	Тугушев А.Т. плавание	1	Спортивно-оздоровительная группа (СОГ)	30	2,20	66,00
		1	Спортивно-оздоровительная группа (СОГ)	20	2,20	44,00
		2	Начальная подготовка первого года обучения НП (до 1)	50	3,00	150,00
4.	Капралов А.В. плавание	3	Начальная подготовка до 1 года обучения НП (до 1)	60	3,00	180,00
		1	Начальная подготовка 2 года обучения НП (св 1)	15	6,00	90,00
		2	Спортивно-оздоровительная группа (СОГ)	40	2,20	88,00
5.	Приход И.А. дзюдо	1	Начальная подготовка до 1 года обучения НП (до 1)	25	3,00	75,00
		1	Учебно-тренировочный до 2 лет обучения (УТГ св 2)	10	15,00	150,00
		1	Учебно-тренировочный до 2 лет обучения (УТГ до 2)	10	9,00	90,00

		1	Спортивно-оздоровительная группа (СОГ)	20	2,20	44,00
6.	Чемезова М.М. самбо	1	Начальная подготовка до 1 года обучения НП (до 1)	25	3,00	75,00
		3	Начальная подготовка свыше 2 года обучения НП (св 1)	70	4,00	280,00
7.	Латышева А.С. плавание	3	Начальная подготовка до 1 года обучения НП (до 1)	45	3,00	135,00
8.	Мыльникова А.С. плавание	3	Начальная подготовка до 1 года обучения НП (до 1)	45	3,00	135,00
9.	Алексеев А.Ю. худ. гимнастика	2	Начальная подготовка до 1 года обучения НП (до 1)	30	4,00	120,00
10.	Реутов А.С. плавание	2	Начальная подготовка до 1 года обучения НП (до 1)	30	4,00	120,00
11.	Кондратьев С.М. плавание	2	Начальная подготовка до 1 года обучения НП (до 1)	30	4,00	120,00
12.	Белоруссов И.В. плавание	2	Начальная подготовка до 1 года обучения НП (до 1)	30	4,00	120,00
ИТОГО:				675		.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовые основания составления учебного плана

Учебный план МБОУ ДО «ДЮСШ» составлен на основе следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ от 12.09.2013 года № 730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013 года № 1125 «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ.
- Программа развития МБОУ ДО «ДЮСШ».

Учебный план – документ, который определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения в соответствии с образовательными программами физкультурно-спортивной направленности по следующим видам спорта, зафиксированным в приложении к лицензии (серия 66Л01 № 0006174 от «21» августа 2017 года, регистрационный № 19469- бессрочно):

- плавание;
- художественная гимнастика;
- дзюдо;
- самбо.

Цель учебного плана: создание условий для обучающихся в выполнении ими требований государственного образовательного стандарта и удовлетворение образовательных потребностей учащихся.

Учебный план МБОУ ДО «ДЮСШ» предусматривает следующие сроки обучения:

Организация образовательного процесса в «Детско-юношеской спортивной школе» регламентируется возможностями материально-технической базы, санитарно-гигиеническими нормами и правилами, учебными планами в соответствии с образовательными программами по видам спорта, календарем спортивно-массовых мероприятий, расписанием учебно-тренировочных занятий, определяющим ежедневную продолжительность и количество занятий с учётом требований педагогической целесообразности, возрастных особенностей обучающихся, возможностей материальной базы, санитарных норм. Учебный план позволяет обеспечить освоение образовательных программ реализуемой направленности, отражает требования к его структуре и объёмным показателям, реализацию права обучающихся на свободный выбор вида деятельности.

Учебный план предусматривает определенный объем часов в зависимости от возраста и уровня подготовленности обучающихся по теоретической подготовке, общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке, инструкторской и судейской практике, соревновательной практике. Распределение времени в учебном плане

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

На этапе спортивно-оздоровительной подготовки срок обучения 3 года, начальной подготовки 2-3 года в зависимости от вида спорта, учебно-тренировочном этапе 4-5 лет и спортивного совершенствования 3 года. Возраст обучающихся на этапе спортивно-оздоровительном 6-17 лет, начальной подготовки 9-11 лет, учебно-тренировочном 12-18 лет и спортивного совершенствования 18-21 лет.

2017-2018 учебный год начинается 01 сентября 2017 года и заканчивается 31 мая 2018 года.

Сроки школьных каникул:

- осенние каникулы – с 29 октября по 6 ноября 2017;
- зимние каникулы – с 29 декабря 2017 года по 11 января 2018 года;
- весенние каникулы – с 25 марта по 01 апреля 2018 года;
- дополнительные каникулы для первоклассников – с 18 по 25 февраля 2018 года.

В соответствии с учебным планом устанавливается следующая продолжительность учебного года: 42 недели.

В целом учебный план школы соответствует целям деятельности учреждения, его спецификации, ориентирует педагогов на целостное развитие учащихся, их социализацию, готовит к реалиям современной жизни. Учебный план в учреждении реализуется в полном объеме, сроки его реализации 10 месяцев занятий непосредственно в условиях спортивной школы. Годовой объем учебной нагрузки, начиная с учебно-тренировочного этапа, может быть сокращен не более чем на 25% - согласно Уставу учреждения и типовому положению об учреждениях дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Учебные программы по видам спорта содержат учебный план, план-схему годового цикла, программный материал для практических занятий, теоретической подготовке, воспитательной работе, психологической подготовке, восстановительным мероприятиям, медико-биологическому контролю, инструкторской и судейской практике, нормативным требованиям по годам обучения и половому признаку, и охватывают все стороны учебно-тренировочного процесса. Указанные разделы программы дополнительного образования по виду спорта взаимосвязаны и предполагают воспитание гармонически развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другими общественно полезными видами деятельности. Начиная с третьего года обучения в учебно-тренировочных группах, задачи многолетней подготовки связаны с подготовкой спортсменов высокой квалификации с гармоничным развитием физических и духовных качеств. В связи с этим процесс подготовки приобретает формы и содержание существенно отличающиеся от первых лет занятий, его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом режима учебы учащихся и календаря соревнований. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий. В связи с этим повышаются роль и значение восстановительных мероприятий (сбалансированное питание, создания соответствующих психогигиенических условий подготовки, использование водно-тепловых процедур, массажа, сауны).

Задачи:

1. Для групп общефизической подготовки и групп начальной подготовки:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- всестороннее физическое развитие;
- обучение технике начальных упражнений (приемов) по карате;
- формирование интереса к виду спорта;

- воспитание моральных и волевых качеств;
- приобретение первого опыта участия в соревнованиях;
- приобретение первого опыта начальных навыков работы в качестве ассистента судей и тренера;

- выполнение нормативов по ОФП.

2. Для учебно-тренировочных групп:

- дальнейшее укрепление здоровья;
- повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности;
- развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств;
- изучение и совершенствование тактической и специальной техники;
- приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях;

Основные формы проведения учебно-тренировочной работы являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренера;
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы;
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;
- участие в соревнованиях и восстановительных мероприятиях;
- методический просмотр крупных соревнований;
- тренерская и судейская практика.

Учебный план состоит из двух частей — теоретическая подготовка воспитанников, практическая подготовка воспитанников, формируемой участниками образовательных отношений.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения.

В плане отражены темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях.

План теоретических занятий.

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Краткий обзор развития данного вида спорта в России и за рубежом.
3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся.
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.
5. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа.
6. Основные техники выполнения упражнений
7. Методика обучения спортсмена
8. Методика тренировки спортсмена
9. Планирование спортивной тренировки
10. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки
11. Психологическая подготовка
12. Общая и социальная физическая подготовка
13. Правила соревнований, их организация и проведение
14. Места занятий. Оборудование и инвентарь
15. Зачетные требования по теоретической подготовке

Воспитательная работа

Главной задачей является воспитание морально-волевых качеств, преданности Родине, чувства коллективизма. Успешность воспитания зависит и во многом определяется

способностью тренера сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие. Ведущее место в формировании нравственного сознания принадлежит методам обучения. Важным методом является поощрение юного спортсмена. Одним из методов нравственного воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке юного спортсмена.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. Систематические занятия являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у занимающихся.

Виды воспитания:

Профессионально спортивное – развитие волевых и физических качеств, воспитание эмоционально - волевой устойчивости к неблагоприятным факторам.

Нравственное – воспитание преданности и любви к Отечеству, воспитание патриотизма, уважение к тренеру.

Правовое – воспитание законопослушности, развитие потребности в здоровом образе жизни.

Психологическая подготовка.

Основное содержание психологической подготовки спортсменов состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям спортом;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что будет способствовать быстрому восприятию информации и принятию решений;
- развитие специфических качеств;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Учебный план по борьбе самбо и дзюдо
План-график распределения учебных часов
в группах начальной подготовки (НП) до 1 года обучения

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы										Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
2.	Общая физическая подготовка	7	9	9	9	8	10	10	10	8	8	88
3.	Специальная физическая подготовка	7	10	11	11	8	13	13	12	9	10	104
4.	Техническая подготовка	2	2	2	2	2	4	4	2	2	4	26
5.	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	22
6.	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	22
7.	Контрольные испытания										2	2
8.	Участие в соревнованиях	По календарному плану										
9.	Тренерская и судейская практика			1						1		2
Всего часов		21	26	28	27	23	32	32	28	26	33	276

План-график распределения учебных часов
в группах начальной подготовки (НП) второго года обучения

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы										Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
2.	Общая физическая подготовка	10	11	12	14	14	15	15	13	11	10	125
3.	Специальная физическая подготовка	16	18	20	18	18	18	16	13	13	14	164
4.	Техническая подготовка	4	5	4	5	4	7	7	8	7	8	59
	Тактическая подготовка	4	5	4	4	4	5	5	5	7	8	51
4.	Участие в соревнованиях	По календарному плану										
5.	Тренерская и судейская практика			1						2	2	5
Всего часов		35	40	42	42	41	46	44	40	41	43	414

План-график распределения учебных часов
в учебно-тренировочных группах (УТГ) до двух лет обучения

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы										Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	
1.	Теоретическая подготовка	1	2	1	1	1	2	2	2	1	1	14
2.	Общая физическая подготовка	15	15	15	12	12	12	10	10	10	9	120
3.	Специальная физическая подготовка	12	18	18	18	18	17	17	15	15	16	164
	Техническая подготовка	15	10	9	10	10	15	15	16	16	16	132
	Тактическая подготовка	10	10	10	13	13	12	12	12	12	12	116
4.	Участие в соревнованиях	По календарному плану										
5.	Тренерская и судейская практика			2			2			2		6
Всего часов		53	55	55	54	54	60	56	55	56	54	552

План-график распределения учебных часов
в учебно-тренировочных группах (УТГ) свыше двух лет обучения

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы										Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	12
2.	Общая физическая подготовка	30	30	30	30	30	30	20	20	20	10	250
3.	Специальная физическая подготовка	26	25	25	15	15	15	15	13	13	13	175
	Техническая подготовка	26	26	25	15	15	15	13	13	13	23	184
	Тактическая подготовка	-	-	-	20	20	20	34	34	34	34	196
4.	Участие в соревнованиях	По календарному плану										
5.	Тренерская и судейская практика		1	2	1	1	2	1	1	2		11
Всего часов		83	83	83	82	82	83	85	83	83	81	828

Учебный план по плаванию

Планирование годичного цикла в спортивно-оздоровительных группах (СОГ)

Продолжительность цикла занятий на первых двух ступенях составляет от 4 до 8 недель для занимающихся в возрасте 12-17 лет, от 8 до 12 недель в возрасте 9-11 лет. Для младших детей сроки могут быть увеличены. Занятия желательны проводить на суше и в воде.

1-я ступень (предварительная тренировка):

Начальный уровень подготовленности умение проплыть дистанцию 50 м любым способом без остановки. Основные задачи 1-й ступени:

уметь проплыть дистанцию 200 м;

совершенствовать технику плавания;

овладеть упражнениями специальной гимнастики пловца на суше;

ознакомиться с упражнениями для совершенствования техники плавания избранного способа плавания.

Основные тренировочные средства на суше:

различные виды ходьбы и бега;

комплексы специальных и общеразвивающих упражнений;

имитационные упражнения пловца на суше.

Основные тренировочные средства в воде:

дыхательные упражнения;

плавание избранным способом, дистанции 25-150 м;

плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками (с плавательной доской или кругом), дистанции 25-50 м;

упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 25-50 м;

повторное проплавание отрезков, плавание избранным способом, дистанции 25-75 м.

2-я ступень (базовая тренировка):

Начальный уровень подготовленности - умение проплыть дистанцию 200 м любым способом без остановки. Основные задачи базовой тренировки:

выработать умение проплыть дистанцию, выбранную в качестве основной для оздоровительного плавания (чаще всего 800-1500м);

совершенствовать технику плавания;

ознакомиться с имитационными упражнениями для изучения дополнительного способа плавания на суше;

изучить основные упражнения для совершенствования техники избранного способа плавания.

Основные тренировочные средства на суше идентичны тем, что применялись на предыдущей ступени, при необходимости включаются дополнительные имитационные упражнения для изучения дополнительных способов плавания.

Основные тренировочные средства в воде:

плавание избранным способом, дистанции 50-600 м;

плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками (с плавательной доской или кругом), дистанции 25-100 м;

упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 50-100 м;

повторное или интервальное проплывание отрезков, плавание избранным способом, дистанции 25-150 м;

дыхательные упражнения.

3-я ступень (кондиционная тренировка):

Начальный уровень подготовленности - умение проплыть дистанцию 1000-1200 м любым способом без остановки.

Основные задачи 3-й ступени:

регулярно выполнять «свой» объем тренировочных нагрузок на суше и в воде;

постепенно повышать уровень физической подготовленности;

совершенствовать технику плавания и расширять арсенал двигательных навыков;

научиться сочетать занятия в бассейне с другими видами физкультурно-спортивной деятельности.

Основными тренировочными средствами в воде являются упражнения 1-й зоны с чисто аэробной направленностью (65-75 % от общего объема) и 2-й зоны с преимущественно аэробной направленностью (15-20 %). Упражнения 3-й зоны составляют 5-10 %, более интенсивные нагрузки применяются лишь эпизодически и в сумме составляют не более 2%. Ведущие методы тренировки - дистанционный равномерный и переменный. Интервальный и повторный методы используются относительно реже, чем для учебно-тренировочных групп. В занятия рекомендуется включать игры и развлечения на воде, эстафетное плавание, другие виды физических упражнений.

Учебный план по плаванию

План-график распределения учебных часов
в группах начальной подготовки (НП) 1 года обучения

№ п/п	Виды подготовки	Месяц										Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	
1.	Теоретическая подготовка	2				2				2		6
2.	Общая физическая подготовка	13	13	12	11	13	12	15	12	12	12	165
3.	Специальная физическая подготовка	7	13	12	11	13	12	15	12	12	12	119
4.	Участие в соревнованиях	По календарному плану										
Всего часов		22	26	24	22	28	24	30	24	26	24	284

План-график распределения учебных часов
в группах начальной подготовки (НП) 2 года обучения

№ п/п	Виды подготовки	Месяц										Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	
1.	Теоретическая подготовка	3	1	1	1	2	1	1	1	2		12
2.	Общая физическая подготовка	13	15	15	15	16	14	14	12	20	20	200
3.	Специальная физическая подготовка	15	29	23	21	25	23	28	25	23	25	238
4.	Участие в соревнованиях	По календарному плану										
Всего часов		31	45	39	37	43	38	43	38	45	45	450

План-график распределения учебных часов
в учебно-тренировочной группе (УТГ) 1 года обучения

№ п/п	Виды подготовки	Месяц										Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	
1.	Теоретическая подготовка	3	2	1	2	3	1	1	1	2	4	20
2.	Общая физическая подготовка	19	24	14	16	30	17	23	14	16	19	263
3.	Специальная физическая подготовка	16	25	28	28	17	21	26	27	38	2	255
4.	Участие в соревнованиях	По календарному плану										
Всего часов		38	51	43	46	50	39	50	42	56	25	538

**План-график распределения учебных часов
в учебно-тренировочной группе (УТГ) 2 года обучения**

№ п/п	Виды подготовки	Месяц										Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	
1	Общая физическая подготовка	15	24	16	8	27	20	24	20	20	19	270
2	Специальная физическая подготовка	19	31	28	32	23	27	34	28	35	24	284
3	Участие в соревнованиях	2	3	1	2		1	1	3	2	2	16
4	Теоретическая подготовка	6	3	1	2	3	1	1	1	4	4	26
5	Инструкторская и судейская практика	1			2			2	1	2		8
Всего часов		43	61	46	46	53	49	62	53	63	49	604

Учебный план разрабатывается из расчета 41 неделю занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 3 недель для тренировок в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам на период их активного отдыха.

Учебно-тематический план по художественной гимнастике

Учебный план рассчитан на 46 недель.

Продолжительность 1 тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 минут) и с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов,
- на тренировочном этапе – 3 часов,
- на этапе спортивного совершенствования – 4 часов.

При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Организация учебно-тренировочного процесса начинается с комплектования групп в сентябре месяце. Однако это не исключает возможности приема в группу на протяжении всего учебного года.

Этап обучения	Год обучения	Минимальный возраст для	Максимальное число	Максимальное количество
---------------	--------------	-------------------------	--------------------	-------------------------

		зачисления в группу	обучающихся в группе	часов в неделю
НП	1	6	25	6
	2,3		20	8
УТ	1	8	16	12
	2			14
	3	10	14	16
	4			18
	5			18
СС	1	13	12	24
	2			

Особенностями подготовки обучающихся в художественной гимнастике являются:

- необходимость доведения исполнительского мастерства обучающихся до виртуозности и достижением на этой основе высокой надежности технических действий;
- овладение новыми, сверхсложными оригинальными упражнениями;
- обеспечение стабильного результата на основных спортивных соревнованиях с учетом соответствия соревновательных программ и композиций требованиям, предусмотренным правилами соревнований;
- применение методов сопряженных воздействий, высоких по объему и интенсивности тренировочных нагрузок с целью формирования такого уровня специальной выносливости, который значительно превышает потребность в соревновательной деятельности;
- многократное моделирование усложненных условий соревновательной деятельности в системе модельных микроциклов, при этом в ударных модельных микроциклах объем тренировочной нагрузки может превышать соревновательный, но не более чем в два раза;
- постоянная готовность к соревновательной деятельности в течение всего годичного цикла.

Это обусловило следующее распределение учебной нагрузки по этапам обучения:

Этап подготовки	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	СС-1	СС-2
1. Теория и методика физической культуры и спорта	4	8	8	16	22	28	32	32	36	36
2. Общая физическая подготовка	88	92	92	110	122	128	134	134	142	142
3. Художественная гимнастика:	133	166	166	224	252	302	352	352	572	572
- специальная физическая подготовка	79	72	72	78	78	82	96	96	180	180
- техническая подготовка	30	52	52	78	84	96	114	114	222	222
- тактическая подготовка	10	16	16	26	32	42	46	46	52	52
- психологическая подготовка	10	16	16	24	30	38	44	44	52	52
- соревновательная подготовка	4	10	10	18	28	44	52	52	66	66
4. Хореография и акробатика	39	44	44	72	78	86	94	94	108	108
5. Самостоятельная работа	-	-	-	18	24	30	36	36	42	42
6. Инструкторская и судейская практика	-	-	-	4	8	12	18	18	24	24
7. Приемные и переводные испытания	8	6	6	8	8	8	8	8	10	10

8. Восстановительные мероприятия	-	14	14	36	48	48	48	48	52	52
9. Врачебный и медицинский контроль	4	8	8	10	10	10	10	10	10	10
10. УТС, ЛДП, ЗОЛ, экспедиции, т.д.	-	30	30	54	72	84	96	96	108	108
11. Спортивно-массовая работа (посещение соревнований, организация совместных мероприятий с другими ОУ, показательные выступления, т.д.)	Согласно календарю спортивно-массовой работы									
Всего часов:	276	368	368	552	644	736	828	828	1104	1104

Обще-годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, начиная с тренировочного этапа спортивной специализации может быть сокращен, но не более чем на 25 %.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;
- участием обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения:

Раздел подготовки	НП		УТ					СС
	1	2,3	1	2	3	4	5	1,2
Теория и методика физической культуры и спорта	5 %	5 %	5 %	5 %	5 %	5 %	5 %	5 %
Общая физическая подготовка	25 %	25 %	25 %	21 %	21 %	20 %	20 %	20 %
Избранный вид спорта: специальная физическая, техническая, тактическая, психологическая, соревновательная подготовка	45 %	47 %	47 %	51 %	52 %	53 %	57 %	59 %
Хореография и акробатика	20 %	18 %	18 %	18 %	17 %	17 %	13 %	11 %
Самостоятельная работа	5 %	5 %	5 %	5 %	5 %	5 %	5 %	5 %

Основные формы учебно-тренировочной работы:

- групповые занятия (теоретические, практические);
- тренировка по индивидуальному плану;
- выполнение домашних заданий;
- участие в показательных выступлениях и соревнованиях;
- просмотр видеоматериалов с анализом выступлений;
- инструкторская и судейская практика.

Справка к учебному плану
в МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа» на 2017-2018 у.г.:

№ п/п	Наименование групп	Количество групп	Количество человек
1	СОГ	5	110
2	НП (до 1)	23	392
3	НП (св. 1)	7	132
4	УТГ (до 2 лет)	3	31
5	УТГ (св. 2)	1	10
	ИТОГО:	39	675

№ п/п	Тренер-преподаватель	Количество групп	Этап подготовки	Наполняемость	% за одного занимающегося	% за всех занимающихся
1.	Балакин О.С. самбо	2	Начальная подготовка свыше 1 года обучения НП (св 1)	28	4,00	112,00
		1	Учебно-тренировочный до 2 лет обучения (УТГ до 2)	11	7,00	77,00
		1	Начальная подготовка первого года обучения НП (до 1)	7	3,00	21,00
2.	Козлов С.А. самбо	1	Учебно-тренировочный до 2 лет обучения (УТГ до 2)	10	7,00	70,00
		1	Начальная подготовка свыше 1 года обучения НП (св 1)	19	4,00	76,00
		1	Начальная подготовка первого года обучения НП (до 1)	15	3,00	45,00
3.	Тугушев А.Т. плавание	1	Спортивно-оздоровительная группа (СОГ)	30	2,20	66,00
		1	Спортивно-оздоровительная группа (СОГ)	20	2,20	44,00
		2	Начальная подготовка первого года обучения НП (до 1)	50	3,00	150,00
4.	Капралов А.В. плавание	3	Начальная подготовка до 1 года обучения НП (до 1)	60	3,00	180,00
		1	Начальная подготовка 2 года обучения НП (св 1)	15	6,00	90,00
		2	Спортивно-оздоровительная группа (СОГ)	40	2,20	88,00
5.	Приход И.А. дзюдо	1	Начальная подготовка до 1 года обучения НП (до 1)	25	3,00	75,00

		1	Учебно-тренировочный до 2 лет обучения (УТГ св 2)	10	15,00	150,00
		1	Учебно-тренировочный до 2 лет обучения (УТГ до 2)	10	9,00	90,00
		1	Спортивно- оздоровительная группа (СОГ)	20	2,20	44,00
6.	Чемезова М.М. самбо	1	Начальная подготовка до 1 года обучения НП (до 1)	25	3,00	75,00
		3	Начальная подготовка свыше 2 года обучения НП (св 1)	70	4,00	280,00
7.	Латышева А.С. плавание	3	Начальная подготовка до 1 года обучения НП (до 1)	45	3,00	135,00
8.	Мыльникова А.С. плавание	3	Начальная подготовка до 1 года обучения НП (до 1)	45	3,00	135,00
9.	Алексеев А.Ю. худ. гимнастика	2	Начальная подготовка до 1 года обучения НП (до 1)	30	4,00	120,00
10.	Реутов А.С. плавание	2	Начальная подготовка до 1 года обучения НП (до 1)	30	4,00	120,00
11.	Кондратьев С.М. плавание	2	Начальная подготовка до 1 года обучения НП (до 1)	30	4,00	120,00
12.	Белоруссов И.В. плавание	2	Начальная подготовка до 1 года обучения НП (до 1)	30	4,00	120,00
ИТОГО:				675		

Директор МБОУ ДО «ДЮСШ»

Е.В. Николаева

