

Утверждено
педагогическим советом
протокол № 1 от 01.09.2017г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

**МУНИЦИПАЛЬНОГО КАЗЕННОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «КАМЕНСКАЯ ДЕТСКО-
ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМ. Г.В. СУШКОВА»
КАМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОРОНЕЖСКОЙ
ОБЛАСТИ**

п.КАМЕНКА

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный план МКУ ДО «Каменская ДЮСШ» разработан в соответствии с методическими рекомендациями по организации детско-юношеских спортивных школ, Уставом школы, нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность ДЮСШ.

На протяжении всего периода обучения спортсмены проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определённых задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приёмам и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
 - планомерное прибавление вариативности выполнения приёмов и широты взаимодействий с партнёрами;
 - переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным;
 - увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
 - увеличение объёма тренировочных нагрузок;
 - повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных спортсменов
- Основанием для зачисления учащихся является письменное заявление родителей и справка о состоянии здоровья.

Группы начальной подготовки комплектуются из числа детей образовательных учреждений, желающих заниматься волейболом, футболом, борьбой самбо.

Учебно-тренировочные группы комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей и подростков, прошедших обучение не менее одного года и выполнивших приемные нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

По окончании учебного года, с целью представления результатов работы в группах, проводятся переводные испытания, соревнования. Формы и сроки их проведения определяет тренерский совет по согласованию с администрацией.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится приказом по школе на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей общей и специальной физической подготовке.

Количество обучающихся: 435 чел.
 Число тренеров-преподавателей: 18 чел.
 Количество учебных групп: 29 , в том числе:
 спортивно-оздоровительных 13
 (СОГ)
 начальной подготовки (НП) 8
 учебно-тренировочных (УТ) 9
 Количество учебных часов 198

Вид спорта	Спортивно-оздоровительные группы		Группы начальной подготовки			Учебно-тренировочные группы					Количество групп	Количество учащихся
	1-й 3ч	2-й 6ч	1-й 9ч	2й 9ч	3-й 9 ч	1-й 9 ч	2-й 9ч	3-й 12 ч	4-й 14 ч	5-й 16ч		
Волейбол	1	3		1	1			2			8	120
Футбол		1		1		1	1				3	45
Самбо					1						1	15
Рук.бой		1					1				2	30
Баскетбол		1			1		2				4	60
Легк.атл.		1				1					2	30
Акробатика				1			1				2	30
Лепта		1									1	15
Шахматы	3										3	45
Туризм			1								1	15
ОФП	1		1								2	30
всего	5	8	2	3	3	2	5	2			29	435

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

**на 52 недели для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) и групп
начальной подготовки (ГНП)**

Разделы подготовки	СОГ	ГНП		
		Годы обучения		
	Все	1-й	2-й	3-й
Возраст занимающихся	6-17	8-9	9-10	10-11
Количество часов в неделю	6	6	9	9
Количество занятий в неделю	3	3-4	3-5	3-5
Общая физическая подготовка	101	61	103	103
Специальная физическая подготовка	69	56	87	87
Технико-тактическая подготовка	76	101	160	160
Интегральная подготовка в том числе контрольные игры	42	68	85	85
Контрольно-переводные испытания	8	10	11	11
Теоретическая подготовка	12	12	14	14
Медицинское обследование	4	4	8	8
Общее количество часов	312	312	468	468

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

на 52 недели для учебно-тренировочных групп отделение волейбол

Разделы подготовки	Учебно-тренировочные группы				
	1-й год	2-й	3-й	4-й	5-й
Возраст занимающихся	10-12	12-14	14-15	15-16	17-18
Количество часов в неделю	9	12	14	16	18
Количество занятий в неделю	3-4	4-5	4-5	4-5	5
Общая физическая подготовка	127	163	173	193	197
Специальная физическая подготовка	75	132	167	181	193
Технико-тактическая подготовка	124	112	112	127	159
Интегральная подготовка в том числе контрольные игры	95	105	114	139	161
Инструкторская и судейская практика	12	18	30	35	40
Восстановительные мероприятия	На этапе не проводится	52	78	103	128
Контрольно-переводные испытания	14	12	12	12	14
Теоретическая подготовка	11	20	30	30	32
Медицинское обследование	10	10	12	12	12
Общее количество часов	468	624	728	832	936

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

на 52 недели для учебно-тренировочных групп отделение футбол

Разделы подготовки	Учебно-тренировочные группы				
	1-й год	2-й	3-й	4-й	5-й
Возраст занимающихся	10-12	13-14	14-15	16-17	17-18
Количество часов в неделю	9	12	14	16	18
Количество занятий в неделю	3-4	4-5	4-5	4-5	5
Общая физическая подготовка	137	163	173	193	197
Специальная физическая подготовка	75	132	167	181	193
Технико-тактическая подготовка	114	112	112	127	159
Интегральная подготовка в том числе контрольные игры	95	105	114	139	161
Инструкторская и судейская практика	12	18	30	35	40
Восстановительные мероприятия	На этапе не проводится	52	78	103	128
Контрольно-переводные испытания	14	12	12	12	14
Теоретическая подготовка	11	20	30	30	32
Медицинское обследование	10	10	12	12	12
Общее количество часов	468	624	728	832	936

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

на 52 недели для учебно-тренировочных групп отделение самбо,
рукопашный бой

Разделы подготовки	Учебно-тренировочные группы	
	До 2-х лет	Свыше 2-х лет
Возраст занимающихся	10-14	13-18
Количество часов в неделю	9	12
Количество занятий в неделю	3-4	4-5
Общая физическая подготовка	147	198
Специальная физическая подготовка	75	97
Технико-тактическая подготовка	104	112
Интегральная подготовка в том числе соревнования	95	105
Инструкторская и судейская практика	12	18
Восстановительные мероприятия	На этапе не проводится	52
Контрольно-переводные испытания	14	12
Теоретическая подготовка	11	20
Медицинское обследование	10	10
Общее количество часов	468	624

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

на 52 недели для учебно-тренировочных групп отделение баскетбол

Разделы подготовки	Учебно-тренировочные группы				
	1-й год	2-й	3-й	4-й	5-й
Возраст занимающихся	10-12	12-14	14-15	15-16	17-18
Количество часов в неделю	9	12	14	16	18
Количество занятий в неделю	3-4	4-5	4-5	4-5	5
Общая физическая подготовка	127	163	173	193	197
Специальная физическая подготовка	75	132	167	181	193
Технико-тактическая подготовка	124	112	112	127	159
Интегральная подготовка в том числе контрольные игры	95	105	114	139	161
Инструкторская и судейская практика	12	18	30	35	40
Восстановительные мероприятия	На этапе не проводится	52	78	103	128
Контрольно-переводные испытания	14	12	12	12	14
Теоретическая подготовка	11	20	30	30	32
Медицинское обследование	10	10	12	12	12
Общее количество часов	468	624	728	832	936