

муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Детско-юношеская спортивная школа №4»

ПРИНЯТО

решением
Педагогического Совета
МБОУДОД «ДЮСШ №4»
«27» декабря 2013 г.
протокол № 6

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУДОД «ДЮСШ №4»
В.Ф.Сирук
« 31 » _____ 2013 г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
на 2014 учебный год для отделений бокса, спортивной (вольной
и греко-римской) борьбы.

Пояснительная записка.

Учебный план разработан на основе на основании Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 4 декабря 2007 года №329 "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", Приказов Министерства спорта Российской Федерации, Министерства образования и науки Российской Федерации, Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации, Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов, утвержденных Главным государственным врачом Российской Федерации от 01 апреля 2003 года «Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения) СанПиН 2.4.4.1251-03», Устава Учреждения, дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ по видам спорта.

Реализация дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта (общеразвивающих программ) ведется на русском государственном языке. Начало учебного года в МБОУДОД «ДЮСШ №4» начинается с 1 января. Учреждение организует работу с детьми в течение всего календарного года, в том числе в выходные дни и в каникулярное время. В период каникул группы могут работать по специальному расписанию, утвержденному Директором Учреждения, в летнее время по индивидуальным планам, утвержденными заместителем директора по учебно-спортивной работе обучающихся.

Образовательный процесс в спортивной школе регламентируется расписанием учебно-тренировочных занятий. Расписание составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, с учетом установления благоприятного режима занятий, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях и предусматривает работу спортивной школы с 08.00 до 20.00 часов.

Учебный план разработан из расчета 52-х недель - 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6-ти недель для тренировок в спортивно-оздоровительном лагере (учебно-спортивные сборы) или по индивидуальным планам (заданиям) на период их активного отдыха. С увеличением общего годового объема часов изменяются по годам обучения соотношения времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Учебный план включает в себя следующие этапы обучения: **этап начальной подготовки** (2 года), **учебно – тренировочный этап** (5 лет), **этап спортивного совершенствования**, **этап высшего спортивного мастерства**. Спортивная подготовка многолетняя, круглогодичная.

Продолжительность одного академического часа составляет 45 минут. Продолжительность одного занятия в группах НП-1 г.о. не превышает двух академических часов, НП-2. не более трёх академических часов. В УТГ - трех академических часов, при не менее четырех тренировочных занятий в неделю, в группах спортивного совершенствования - четырех академических часов, а при двухразовых занятиях в день - трех академических часов.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляются в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки. Приложение №1.

Основные виды содержания спортивной подготовки.

1. **Физическая подготовка** включает подготовку (ОФП), направленную на повышение общей работоспособности;
2. Специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств.
3. **Техническая подготовка** включает базовые упражнения, специальные, вспомогательные, характерные для данного спортивного направления.
4. **Психологическая и теоретическая подготовка** проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения, учитывая возраст занимающихся и излагается в доступной для них форме. Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.
5. **Инструкторско-судейская практика**. Одной из задач ДЮСШ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач осуществляется на УТ этапе и продолжается на последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.
6. **Контрольно-переводные нормативы** проводятся в целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке. Проводится регулярное тестирование и заносится в протокол, на основании которого производится перевод обучающихся на следующий этап обучения.
7. **Соревновательная подготовка**. Проводится в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий по идам спорта.
8. **Восстановительные мероприятия** используются для восстановления работоспособности обучающихся ДЮСШ. Используется широкий круг средств и

мероприятий педагогических, гигиенических и психологических с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

9. **Медицинское обследование.** В задачи контроля входят: диагностика спортивной пригодности ребенка; оценка его перспективности, оказание первой доврачебной помощи.

Медицинское обследование и соревновательная подготовка не входят в объем учебно-тренировочной нагрузки. Соревновательная деятельность может проходить как в выходные так и в праздничные дни (в соответствии с календарным планом по видам спорта).

Для обеспечения этапов многолетней спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющего собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов, имеющих возможность достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает в себя:

- массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по видам спорта;
- просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Возраст, поступающих в ДЮСШ, а также наполняемость групп начальной подготовки и режим спортивной подготовки должны соответствовать требованиям, СанПиН 2.4.4.1251-03:

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- самостоятельная работа обучающихся;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- медицинское тестирование и контроль.

Количество групп, наполняемость, объем учебно-тренировочной нагрузки, условия для занятий в Учреждении определяются в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения), утвержденными в установленном законом порядке.

Этапы подготовки и минимальный возраст для зачисления и обучения

Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочной этап					Этап спортивного - совершенствования			Этап высшего спортивного мастерства		
1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год
10-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19	19-20	20-21	21-22	22-23	23-24

Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группу начальной подготовки с 10 лет. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года


Режим учебно-тренировочной работы и требования по ОФП и СФП

№ п/п	Этапы подготовки	максимальный недельный объем учебных занятий	максимальная наполняемость учебных групп	Требования по физической, технической, специальной подготовке
1.	Начальная подготовка			Выполнение нормативов ОФП, выполнение 3-юм разряда
	1-й год обучения	6	15	
	2-й год обучения	9	14	
2.	Учебно-тренировочный этап	12	12	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП Выполнение 2-юм, 1-юм разряда
	1-2-й год обучения			
	3-5-й год обучения	16	10	Выполнение 3-го, 2-го, 1-го взр. разряда
3.	Этап Спортивного совершенствования			КМС, Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП Подтверждение КМС
	1-й год обучения	24	8	
	2-й год обучения	28	6	
	3-й год обучения	28	6	
4.	Этап Высшего спортивного мастерства	32	6	МС, войти в состав сборной команды (резерв) Подтверждение МС, выполнение МСМК, войти в состав сборной команды (взрослые)
	1-й год обучения	32	6	
	2-й год обучения	32	6	
	3-й год обучения			

При объединении в одну группу, занимающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности, разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов.

Для проведения занятий в учебно-тренировочных группах, группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера-преподавателя, администрация спортивной школы может при необходимости привлекать дополнительно тренеров - преподавателей и других специалистов.

Настоящий учебный план для групп УТГ -3, 4, 5, СС и ВСМ частично скорректирован не более чем на 25% от максимального объема учебной нагрузки обучающихся в сторону уменьшения на основании п.11 приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. и Постановления Администрации Великого Новгорода от 12.05.2009 г. №138.

Зачастуеться директор по УСР
 В. А. Афанасьев

Годовой план график распределения учебного материала на 2014 год.

Годы подготовки		Учебные группы											Группы высшего спорт. мастер-ва		
		Группы начальной подготовки		Учебно – тренировочные группы					Группы спортивного совершенствования						
		НП-1	НП-2	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	СС-1	СС свыше 1 г.	СС	ВСМ			
Содержание занятий		6ч	9 ч	12 ч	12 ч	12 ч	12 ч	12 ч	12 ч	12 ч	12 ч	18\24ч	24 ч	24 ч	24 ч
1.	Общая физическая подготовка	138	151	189	189	189	189	189	189	189	189	203\245	245	245	203
2.	Специальная физическая подготовка	41	69	100	100	100	100	100	100	100	100	170\254	254	254	170
3.	Техническо-тактическая подготовка	73	128	162	162	162	162	162	162	162	162	264\354	354	354	264
4.	Психологическая и теоретическая подготовка	11	12	19	19	19	19	19	19	19	19	31\33	33	33	31
5.	Соревновательная подготовка	3	14	21	21	21	21	21	21	21	21	48\63	63	63	48
6.	Инструкторская и судейская практика	-	4	5	5	5	5	5	5	5	5	12\17	17	17	12
7.	Приемные и переводные испытания	7	11	12	12	12	12	12	12	12	12	18\14	14	14	18
8.	Восстановительные мероприятия	-	16	35	35	35	35	35	35	35	35	71\113	113	113	71
9.	Врачебный и медицинский контроль	3	9	9	9	9	9	9	9	9	9	11\11	11	11	11
Итого часов:		276	414	552	552	552	552	552	552	552	552	828\1104	1104	1104	1104

Режим работы ДЮСШ №4 групп по видам спорта на 2014 год с изменениями на 01.05.2014 г.

Ф.И.О. тренера		Учебные группы													Группы ВСМ (кол-во человек)			
		Группы начальной подготовки (кол-во человек)		Учебно – тренировочный группы (кол-во человек)										Группы Спортивного совершенствования (кол-во человек)				
		НП-1	НП-2	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	СС-1	СС-2	СС-3	СС-3	СС-3					
1.	Пишенин Сергей Алексеевич	15	15			11						4						
2.	Шелехов Виктор Викторович	13	9	6	6							3						
3.	Софьин Юрий Александрович		14	12	2													
4.	Иванов Виктор Сергеевич		14	7	10	7						3			1			1
5.	Андреев Владимир Алекс-ч	12		9	4													
6.	Клименков Павел Андреевич	15	15															
7.	Осипов Алексей Юрьевич				8													
8.	Топорковский Петр Алексеевич	22		8	6	7						5						
9.	Синюков Александр Сергеевич	14	11															
10.	Дмитриев Андрей Юрьевич				20							8						1
11.	Марков Олег Алексеевич	28										3						3
11.	Маркова Юлия Викторовна		24	6	10	12												
12.	Квашин Василий Владимирович	15	15															
13.	Виноградов Александр Юрьевич	9																2
14.	Софьин Артём Юрьевич	9																
	ИТОГО:	152	103	48	66	37						26			3			4
																		8

Режим работы ДЮСШ №4 групп по видам спорта на 2014 год с изменениями на 20.05.2014 г.

Ф.И.О. тренера	Учебные группы											Группы ВСМ (кол-во человек)			
	Группы начальной подготовки (кол-во человек)		Учебно – тренировочный группы (кол-во человек)					Группы Спортивного совершенствования (кол-во человек)		СС до 1 г	СС св.1 г.				
	НП-1	НП-2	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	СС до 1 г	СС св.1 г.						
	15	15			11		4								
1. Пишенин Сергей Алексеевич	13	9	6	6											
2. Шелехов Виктор Викторович			12	2											
3. Софьин Юрий Александрович		14	7	10	6								1		1
4. Иванов Виктор Сергеевич	12		9	4											
5. Андреев Владимир Алекс-ч	15	15													
6. Клименков Павел Андреевич															
7. Осипов Алексей Юрьевич				8											
8. Топорковский Петр Алексеевич	22		8	6	7										
9. Синоков Александр Сергеевич	14	11													
10. Дмитриев Андрей Юрьевич				20										1	
11. Марков Олег Алексеевич	28													3	
11. Маркова Юлия Викторовна		24	6	10	12										
12. Квашин Василий Владимирович	15	15													
13. Виноградов Александр Юрьевич	9												2		
14. Софьин Артём Юрьевич	9														

Примерный годовой план график распределения учебного материала отделения спортивной борьбы (вольной и греко-римской), рассчитанный на 276 часа и 36 часа индивидуальных заданий.

ГПП 1-го года обучения 6ч/н

Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VIII	IX	X	XI	XII	
1. Общая физическая подготовка	12	13	14	13	13	13	8	13	13	13	13	13	138
2. Специальная физическая подготовка	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	41
3. Технико-тактическая подготовка	6	6	7	8	6	5	4	8	10	6	7	7	73
4. Психологическая и теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
5. Соревновательная подготовка			1,5							1,5			3
6. Инструкторская и судейская практика													
7. Приемные и переводные испытания					2	2						3	7
8. Восстановительные мероприятия													
9. Врачебный и медицинский контроль												3	3
10. Кол-во часов	22	24	27,5	26	26	24	16	26	31	25,5	28	276	

Индивидуальные задания на время отпуска тренера преподавателя расчитанные на 36 часов

Примерный годовой план график распределения учебного материала отделения спортивной борьбы (вольной и греко-римской), рассчитанный на 414 часа и 54 часа индивидуальных заданий.

ГНП 2-го года обучения 9ч/н

Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1. Общая физическая подготовка	12	14	14	15	14	13	Индивидуальные задания на время отпуска тренера преподавателя рассчитанные на 54 часа	11	15	16	12	15	151
2. Специальная физическая подготовка	5	6	6	8	6	7		4	8	8	5	6	69
3. Техническо-тактическая подготовка	11	12	12	13	11	10		9	13	12	13	12	128
4. Психологическая и теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	2			1	1	1	2	12
5. Соревновательная подготовка		2,5	2,5	2,5	2,5					2,5	2,5		15
6. Инструкторская и судейская практика		1	1							1	1		4
7. Приемные и переводные испытания						3				2		6	11
8. Восстановительные мероприятия	1	2	2	2	1	1			2	2	1	1	15
9. Врачебный и медицинский контроль		1	3								3	2	9
Кол-во часов	30	39,5	41,5	41,5	35,5	36	24	39	45,5	39,5	42	414	

Примерный годовой план график распределения учебного материала отделения спортивной борьбы (вольной и греко-римской), рассчитанный на 552 часа и 72 часа индивидуальных заданий.

УТ 1-го, 2-го, 3-го, 4-го и 5-х годов обучения 12ч/дн

Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1. Общая физическая подготовка	18	18	18	18	17	17	11	20	18	16	18	189	
2. Специальная физическая подготовка	9	10	9	11	9	9	7	10	9	9	10	100	
3. Техническо-тактическая подготовка	15	16	15	16	14	12	9	19	17	14	15	162	
4. Психологическая и теоретическая подготовка	2	2	1	3	1	2	2	2	2	1	1	19	
5. Соревновательная подготовка		5	5			1		5	5	5		21	
6. Инструкторская и судейская практика			1				1	1	2			5	
7. Приемные и переводные испытания					2	4		2			4	12	
8. Восстановительные мероприятия	2	2	4	4	1	2	4	4	4	4	4	35	
9. Врачебный и медицинский контроль		1	3			1		3	1			9	
Итого часов:	46	54	56	52	44	48	34	62	52	52	52	552	

Индивидуальные задания на время отъезда преподавателя рассчитанные на 72 часа

Примерный годовой план график распределения учебного материала отделения спортивной борьбы (вольной и греко-римской), рассчитанный на 828 часа и 108 часов индивидуальных заданий.

Группа СС 1-го года обучения 18 ч/н

Разделы	Месяцы												Всего часов		
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII			
1. Общая физическая подготовка	20	19	19	19	19	20	Индивидуальные задания на время отпуска тренера преподавателя рассчитанные на 108 часов						19	19	203
2. Специальная физическая подготовка	16	16	16	16	16	17							9	16	16
3. Техническо-тактическая подготовка	25	25	25	25	25	26	13	25	25	25	25	25	264		
4. Психологическая и теоретическая подготовка	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	31		
5. Соревновательная подготовка		5	10	10	5			3	10	5			48		
6. Инструкторская и судейская практика		1	2	2	2			1	2	2			12		
7. Приемные и переводные испытания					6	6						6	18		
8. Восстановительные мероприятия	4	3	4	2	2	6	2	2	2	4	4	4	71		
9. Врачебный и медицинский контроль		1	4	1		1			1	4			11		

Примерный годовой план график распределения учебного материала отделения спортивной борьбы (вольной и греко-римской), рассчитанный на 1104 часа и 140 часов индивидуальных заданий.

Группа СС свыше 1-го года обучения и ВСМ 24 ч/н

Разделы	Месяцы												Всего часов
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1. Общая физическая подготовка	18	18	18	18	18	18			9	18	18	18	245
2. Специальная физическая подготовка	9	10	9	10	9	10			5	9	10	10	254
3. Техническо-тактическая подготовка	15	16	15	15	15	16			8	16	15	15	354
4. Психологическая и теоретическая подготовка	2	2	1	2	2	2			1	2	2	2	33
5. Соревновательная подготовка		7	8	8	7	7			8	8	5	5	63
6. Инструкторская и судейская практика		1	3	3	3	3			1	1	1	1	17
7. Приемные и переводные испытания					4	5						5	14
8. Восстановительные мероприятия	13	13	8	8	8	8			8	8	12	12	113
9. Врачебный и медицинский контроль		1	4	1		1				1	4		11

Индивидуальные задания на время отпуска тренера-преподавателя рассчитаны на 140 часов

Приложение № 1
к Учебному плану на основе
федерального стандарта спортивной
подготовки по видам спорта

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на
этапах спортивной подготовки по виду спорта бокс

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	50-64	46-60	36-46	24-30	25-33	25-32
Специальная физическая подготовка (%)	18-23	18-23	20-26	24-30	23-29	18-24
Технико-тактическая подготовка (%)	18-23	22-28	24-30	32-42	26-34	30-38
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	3-4	2-3	4-5	3-4	2-3	2-3
Восстановительные мероприятия (%)	-	-	1-2	1-2	4-5	5-6
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	1-2	2-3	2-3
Участие в соревнованиях (%)	-	-	3-4	4-5	4-5	5-6

по виду спорта спортивная борьба (вольная и греко-римская борьба)

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	43-55	32-41	22-28	16-21	9-12	31-39
Специальная физическая подготовка (%)	14-18	16-20	18-23	21-27	20-26	16-20
Технико-тактическая подготовка (%)	20-26	25-32	24-31	25-32	30-39	25-32
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	5-7	6-8	7-9	8-10	8-10	6-8
Восстановительные мероприятия (%)	-	6-7	7-10	13-17	13-16	8-10
Инструкторская и судейская практика (%)	-	0,5-1	1-2	2-3	2-3	1-2
Участие в соревнованиях (%)	0,5-1	1-2	3-5	3-6	5-6	5-7

Приложение № 2
к Учебному плану на основе федерального стандарта спортивной
подготовки по видам спорта

Планируемые показатели
соревновательной деятельности по виду спорта спортивная борьба

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	-	-	3-4	4-5	5-6	5-6
Отборочные	-	-	1	1-2	1-2	1-2
Основные	-	-	1	1	1-2	1-2
Главные	-	-	-	1	1	1
Соревновательных схваток	8-12	8-12	14-38	14-38	40-44	40-48

по виду спорта бокс

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	-	-	4	5	6	6
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	1	2	2
Главные	-	-	-	1	1	1