

«Согласовано»

Начальник УФС

Исполнительного комитета

Н.Ш.Безрукова



## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Муниципального автономного образовательного учреждения  
дополнительного образования детей города Набережные Челны  
«Детско-юношеская спортивная школа «Комсомолец» по спортивной гимнастике  
на 2013-2014 учебный год

«Согласовано»

Начальник организационного

Г.Р.Гребенщикова

Составила:

Заместитель директора по УВР

Л.С.Костюрина

# **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА** **к учебному плану.**

Учебно-тренировочные занятия по спортивной гимнастике проводятся в соответствии учебного плана, программы по спортивной гимнастике, допущенной Федеральным агентством по физической культуре и спорту, утвержденной приказом Госкомспорта Российской Федерации № 390 от 28.06.2001г. Объемы учебно-тренировочной работы в ДЮСШ регламентируются «Методическими рекомендациями по введению новых систем оплаты труда работников физической культуры и спорта муниципальных учреждений РТ», постановление № 678 от 24.08.2010г.

## **Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы.**

Этапы подготовки	Возраст учащихся	Минимальное к/человек в группе	Максимальный объем часов	Процент за одного занимающегося	Минимальные требования на конец года.
СОГ	5-16	15	4	1,5	ОФП
ГНП-1	5-6	12	6	2,8	III юн.-ОФП
ГНП-2	6-7	12	9	4,2	III юн - II юн ОФП
УТГ-1	7-8	10	12	6,7	II юн - I юн гимн.
УТГ-2	8-9	8	14	9,7	I - III
УТГ-3	9-10	6	16	14,8	III - II
УТГ-4	10-11	6	18	16,7	II - I
УТГ-5	11-12	6	20	18,5	I - КМС
ГСС-1	12-13	2	24	20,0	КМС
ГСС-2	13-14	2	26	30,0	КМС
ГВСМ	15 и старше	1	32	40,0	МС

### **Примечание:**

1. В ГСС- зачисляются спортсмены, выполнившие норматив КМС.
2. В ГВСМ зачисляются спортсмены, вошедшие в основной состав сборной команды субъекта РФ, показавшие высокие результаты на уровне МС России.

Примечание: 1. Недельный режим учебно-тренировочной нагрузки является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики спорта, периода и задач подготовки.

2. Общегодовой объем учебно-тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами нагрузки, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки свыше двух лет, может быть сокращен не более чем на 25%.



## Соотношение средств технической и физической подготовки (%)

Группы подготовки	Периоды и виды подготовки						
	подготовительный			соревновательный			переходный
	ТП	СФП	ОФП	ТП	СФП	ОФП	
Группы начальной подготовки	40	60	20	40-60	40-60	10	90
Группы начальной спортивной подготовки	40-50	40-50	10	60-70	30-40	5-10	90
Группы углуб.специализированной подготовки	50-60	20-40	5-10	70-80	20-30	3-5	90
Группы спортивного совершенствования	60-80	15-30	3-5	70-85	15-20	-	90

Программа по спортивной гимнастике содержит теоретико-методический и практический материал для многолетней поэтапной подготовки гимнастов и гимнасток в ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. В программе отражены все ключевые компоненты технической, физической, психологической подготовки обучающихся спортивной гимнастикой и связанные с ними установки на контроль и мониторинг уровня подготовленности.

Особое внимание уделяется базовой технической и физической подготовке гимнастов и гимнасток, начиная с этапа начальной подготовки и кончая уровнем высшего спортивного мастерства.

Ключевое место в материалах программы занимают разделы, посвященные всем видам подготовки гимнастов и гимнасток, составляющих в совокупности систему многолетней поэтапной подготовки спортсменов в ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР. Согласно принятой концепции выделяются:

- Этап спортивно-оздоровительной подготовки (5-16)
- Этап начальной (предварительный) подготовки детей 5-7 лет (девочки);
- Учебно-тренировочный этап, в котором относительно условно выделяются «Этап начальной спортивной специализации» и «Этап углубленной (специализированной) подготовки» девочки 7-14 лет;
- Этап спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, девушки 13 и старше.

Организационно-методическими формами, соответствующими данным этапам подготовки, являются группы начальной подготовки (НП), учебно-тренировочные группы (УТ), группы спортивного совершенствования (СС) и группы высшего спортивного совершенствования (ВСС).

Поскольку поэтапное деление процесса подготовки гимнасток носит весьма условный характер, данный материал программы дается в расчете на последовательное, из года в год, систематическое его освоение и совершенствование на протяжении целого ряда лет независимо от формального перехода из групп НП в группы УТ и СС.

В программе детально излагаются основы:

- хореографической подготовки,
- батутной подготовки,
- ОФП,
- СФП,
- диагностики и контроля физической подготовленности занимающихся,
- управления тренировочными нагрузками,
- педагогического и врачебного контроля,
- тренерско-инструкторской и судейской практики.



**УЧЕБНЫЙ ПЛАН МАОУ ДОД ДЮСШ «КОМСОМОЛЕЦ»**  
на 2013-2014 учебный год ( в часах).

СОДЕРЖАНИЕ	СОГ	СОГ	Группы началь- ной подготовки		Учебно-тренировочные группы					
			1г.об	2г.об.	1г.об	2г.об	3г.об	4г.об Сп.класс	5г.об	
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>	6	3	6	6	6	8	9	4	9	
<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ:</b>										
Общая физическая подготовка	116	91	170	158	143	86	80	80	80	
Специальная физическая двигательная подготовка	9	92	110	190	110	114	141	100	141	
Техническая подготовка:	51	20	20	108	365	472	554	808	554	
акробатика										
хореография										
изучение техники гимнастических упражнений										
Восстановительные	24	-	-	-	-	48	48	48	48	
Контрольные испытания	2	2	6	6						
<b>ИТОГО:</b>										
Недельная нагрузка составляет:	208	208	312	468	624	728	832	1040	832	
Минимальное количество человек	4	4 ч	6 ч	9 ч	12 ч	14 ч	16 ч	20 ч	16 ч	
	15	15	12	12	10	8	6	6	6	

Учебный план рассчитан на 52 недели : 46 недель учебно-тренировочных занятий в условиях спортшколы и дополнительные шесть недель для тренировок в оздоровительно-спортивном лагере и по индивидуальному плану в период их активного отдыха.

информационные показатели годичного плана на спортивно- оздоровительном этапе  
( армспорт)

Содержание \ месяц	часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1 Теория	6	1	1	1	1	1	1						
2 Практика:	202	15	17	15	16	17	15	17	16	18	18	18	18
Общая подготовка	116	10	10	9	9	10	9	10	9	10	10	10	10
Техническая подготовка	51	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5
Специальная подготовка	9	1	1		1			1	1	1	1	1	1
Восстановительные мер-я	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Контрольные испытания	2					1				1			
	208	18	18	16	16	18	16	18	16	18	18	18	18

Занятия проводятся два раза в неделю. Продолжительность занятия 45 минут



**Информационные показатели годичного плана на спортивно-оздоровительном этапе**  
(сп. гимнастика)

Содержание \ месяц	часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
I Теория	3	1	1	1									
2. Практические занятия		17	17	17	18	14	15	18	16	17	18	18	18
Общая физическая подготовка	91	7	7	7	8	4	5	7	5	7	8	8	8
Специальная физическая двигательная подготовка	92	10	10	10	10	10	10	11	11	10	10	10	10
Техническая подготовка:	20	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1
Восстановительные	-												
Контрольные испытания	2						1			1			
ИТОГО:	208	18	18	18	18	14	16	18	16	18	18	18	18

Занятия проводятся два раза в неделю по два часа. Продолжительность одного часа :

5 лет - 30 минут  
6 лет - 35 минут  
7 лет и старше 45 минут

### Информационные показатели годовичного плана на начальном этапе 1 года обучения

Содержание \ месяц	часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
I Теория	6		2		1	1		1	1				
2. Практические занятия													
Общая физическая подготовка	170	14	14	14	14	12	14	15	12	16	15	15	15
Специальная физическая двигательная подготовка	110	11	7	10	9	9	7	10	9	9	9	9	9
Техническая подготовка:	20	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2
Восстановительные					2		2			2			
Контрольные испытания	6												
ИТОГО:	312	26	26	26	28	24	24	28	24	28	26	26	26

Занятия проводятся три раза в неделю по два часа. Продолжительность одного часа 45 минут

# Информационные показатели годичного плана на начальном этапе 2 года обучения

Содержание \ месяц	часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
I Теория	6	2		1	1			1	1				
2. Практические занятия													
Общая физическая подготовка	158	18	18	12	14	17	5	11	10	9	14	15	15
Специальная физическая двигательная подготовка	190	15	15	15	15	13	18	18	16	18	17	15	15
Техническая подготовка:	108	4	6	9	9	12	11	9	12	10	8	9	9
Восстановительные													
Контрольные испытания	6			2			2			2			
ИТОГО:	468	39	39	39	39	42	36	39	39	39	39	39	39

Занятия проводятся четыре за в неделю по два часа. Продолжительность одного часа 45 минут



# Информационные показатели годичного плана на учебно-тренировочном этапе I года обучения

Содержание \ месяц	часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>1</b>		<b>1</b>				
<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ:</b>													
Общая физическая подготовка	253	24	214	22	20	20	14	15	15	15	15	39	30
Специальная физическая двигательная подготовка													
Техническая подготовка:	365	25	29	29	31	32	33	37	37	39	35	14	24
акробатика													
хореография													
изучение техники гимнастических упражнений													
<b>ИТОГО:</b>	<b>624</b>	<b>50</b>	<b>54</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>48</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>54</b>	<b>50</b>	<b>54</b>	<b>54</b>

Занятия проводятся шесть раз в неделю по два часа. Продолжительность одного часа 45 минут

# Информационные показатели годичного плана на учебно-тренировочном этапе 2 года обучения

Содержание \ месяц	часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>1</b>			<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ:</b>													
Общая и специальная физическая подготовка	200	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	30	30
Техническая физическая подготовка:	472	40	44	41	43	43	38	42	43	45	40	28	26
акробатика													
хореография													
изучение техники гимнастических упражнений													
Восстановительные	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
<b>ИТОГО:</b>	<b>728</b>	<b>59</b>	<b>63</b>	<b>60</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>56</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>62</b>	<b>59</b>	<b>63</b>	<b>60</b>

Занятия проводятся шесть раз в неделю по два-три часа. Продолжительность одного часа 45 минут



# Информационные показатели годичного плана на учебно-тренировочном этапе 3 года обучения

Содержание \ месяц	часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>			
<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ:</b>													
Общая и специальная физическая подготовка	221	19	19	19	18	19	19	18	18	18	18	18	18
Техническая физическая подготовка:	554	46	45	45	49	43	42	46	44	49	47	48	50
акробатика													
хореография													
изучение техники гимнастических упражнений													
Восстановительные	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
<b>ИТОГО:</b>	<b>832</b>												

Занятия проводятся шесть раз в неделю по два- три часа. Продолжительность одного часа 45 минут

# Информационные показатели годичного плана на учебно-тренировочном этапе 4 года обучения

Содержание \ месяц	часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>								
<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ:</b>													
Общая и специальная физическая подготовка	180	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Техническая физическая подготовка:	808	61	72	69	65	72	61	61	69	75	61	73	69
акробатика													
хореография													
изучение техники гимнастических упражнений													
Восстановительные	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
<b>ИТОГО:</b>	<b>1040</b>	<b>82</b>	<b>93</b>	<b>89</b>	<b>85</b>	<b>92</b>	<b>81</b>	<b>81</b>	<b>88</b>	<b>94</b>	<b>90</b>	<b>92</b>	<b>88</b>

Занятия проводятся шесть раз в неделю по три-четыре часа при двухразовой тренировке. Продолжительность одного часа 45 минут



Информационные показатели годичного плана на учебно-тренировочном этапе 5 года обучения

Содержание \ месяц	часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>			
<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ:</b>													
Общая и специальная физическая подготовка	221	19	19	19	18	19	19	18	18	18	18	18	18
Техническая подготовка:	554	46	45	45	49	43	42	46	44	49	47	48	50
Техническая подготовка:													
акробатика													
хореография													
изучение техники гимнастических упражнений													
Восстановительные	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
<b>ИТОГО:</b>	<b>832</b>	<b>70</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>72</b>	<b>67</b>	<b>66</b>	<b>69</b>	<b>67</b>	<b>72</b>	<b>69</b>	<b>70</b>	<b>72</b>

Занятия проводятся шесть раз в неделю по два- три часа. Продолжительность одного часа 45 минут

«Утверждаю»  
 Директор МАОУ ДОД  
 ДЮСШ «Комсомолец»  
 Я.И. Хаердинов



РЕЖИМ РАБОТЫ  
 МАОУ ДОД ДЮСШ «Комсомолец»  
 на 2013-2014 учебный год

Режим работы ДЮСШ «Комсомолец с 6.30 до 21.00ч

№	Категория работников	Режим работы	Перерыв	Выходной
<b>1. Административно-управленческий персонал</b>				
1	Директор	ненормированный	12.00-13.00	Воскресенье, суббота
2	Заместитель директора по УВР	8.00-17.00 (с учетом графика проверок режим меняется)	12.00-13.00	Воскресенье суббота
3	Заместитель директора по ХЧ	8.00-17.00	12.00-13.00	Воскресенье, суббота
4	Главный бухгалтер	8.00-17.00	12.00-13.00	Воскресенье, суббота
<b>2. Специалисты, служащие</b>				
5	Тренеры-преподаватели	Согласно расписания, утвержденного директором	6.30-20.15 Перерыв 12.00-13.00	Воскресенье
6	Инструктор-методист	8.00-17.00 (с учетом графика проверок режим меняется)	12.00-13.00	Воскресенье, суббота
7	Делипроизводитель	8.00-17.00	12.00-13.00	Воскресенье, суббота
8	Бухгалтер	8.00-17.00	12.00-13.00	Воскресенье, суббота
9	Фельдшер, медсестра	1 смена - 8.00-14.00 2 смена - 14.00-20.00		Воскресенье
10	Массажист	8.00-17.00	12.00-13.00	Воскресенье, суббота
<b>3. Рабочие</b>				
11	Инженер	8.00-17.00	12.00-13.00	Воскресенье, суббота
12	Сварщик-электроник	8.00-17.00	12.00-13.00	Воскресенье, суббота
13	Сварщик-ремонтник	8.00-17.00	12.00-13.00	Воскресенье, суббота
14	Работники по ремонту зданий	8.00-17.00	12.00-13.00	Воскресенье, суббота
15	Сварщик	Согласно графика, утвержденного директором		Воскресенье
16	Работники по ремонту оборудования	6.30-13.30		Воскресенье
17	Дворник	8.00-16.00	12.00-13.00	Воскресенье
18	Работники по ремонту оборудования	1 смена - 8.00-14.00 2 смена - 14.00-20.00		Воскресенье
<b>8.00-21.00</b>				





Министерство  
образования и науки  
Республики Беларусь

Учреждение образования «Государственный университет имени Я.С. Лукашевича и Н.А. Лыжко»



Принято и пронумеровано  
«Договор» № 14 листов  
с. И.И. Хаертудинов