

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 выше 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	ОФП, СФП
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 углубленной 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 (ВСМ).

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 ДЦСШ «КОМСОМОЛЕЦ»
на 2013-2014 учебный год (в часах).**

СОДЕРЖАНИЕ			СОГ		Группы начальной подготовки		Учебно-тренировочные группы		
			1Г.06	2Г.06.	1Г.06	2Г.06.	3Г.06	4Г.06	5Г.06
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	6	3	6	6	6	6	8	9	9
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ:									
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					
ИТОГО:									
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	12	10	8	6	6

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

Информационные показатели годичного плана на спортивно-оздоровительном этапе
(армспорта)

Содержание \ месяц	часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
I 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 мероприятия	24	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	11	10	10	10		
Техническая подготовка:	20	1	2	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	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 годичного 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	12	14	15	12	16	15	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	1	2	2	1	2	2	2	2
Восстановительные					2				2				
Контрольные испытания	6												
ИТОГО:	312	26	26	28	24	24	28	24	28	26	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	42	36	39	39	39	39	39	39	39		

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

Информационные показатели годичного плана на учебно-тренировочном этапе 1 года обучения

Содержание \ месяц	часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	6	1	1	1	1	1		1					
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ:													
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	31	32	33	37	37	39	35	14	24	
акробатика													
хореография													
изучение техники													
гимнастических упражнений													
ИТОГО:	624	50	54	52	52	52	48	52	54	50	54	54	

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

Информационные показатели годичного плана по учебно-тренировочному этапу 2 года обучения

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

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

Информационное пособие по гимнастике на учебно-тренировочном плане 3 года обучения

Содержание \ месяц	часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ:	9	1											
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ:													
Общая и специальная физическая подготовка	221	19	19	18	19	19	18	18	18	18	18	18	18
Техническая 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
ИТОГО:	832												

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
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	4	1	1	1	1								
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ:													
Общая и специальная физическая подготовка	180	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Техническая подготовка:	808	61	72	69	65	72	61	61	69	75	61	73	69
акробатика													
хореография													
изучение техники гимнастических упражнений	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Восстановительные													
ИТОГО:	1040	82	93	89	85	92	81	81	88	94	90	92	88

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

Информационные показатели по физическому развитию на учебно-тренировочном этапе 5 года обучения

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

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

«Утверждаю»
Директор МАОУ ДОД
ДЮСШ «Комсомолец»

Р.03.07.11
БАЛЛАРГА ОСТЭМЭ БЕЛЖАКЕЧЕ
ДОД ДЮСШ «КОМСОМОЛЕЦ»
СОЧИНОШЕСКАЯ
СОЧИНОШЕСКАЯ ШКОЛА
«КОМСОМОЛЕЦ»

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
1. Административно-управленческий персонал				
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	Воскресение 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
2. Специалисты, служащие				
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	Делопроизводитель	8.00-17.00	12.00-13.00	Воскресенье, суббота
8	Бухгалтер	8.00-17.00	12.00-13.00	Воскресенье, суббота
9	Фельшер, медсестра	1 смена- 8.00-14.00 2 смена - 14.00-20.00		Воскресенье
10	Консультант	8.00-17.00	12.00-13.00	Воскресенье, суббота
3. Рабочие				
11	Менеджер	8.00-17.00	12.00-13.00	Воскресенье, суббота
12	Специалист	8.00-17.00	12.00-13.00	Воскресенье, суббота
13	Специалист	8.00-17.00	12.00-13.00	Воскресенье, суббота
14	Специалист	8.00-17.00	12.00-13.00	Воскресенье, суббота
15	Специалист	Согласно графика, утвержденного директором		Воскресенье
16		6.30-13.30		Воскресенье
17		8.00-16.00	12.00-13.00	Воскресенье
18		1 смена- 8.00-14.00 2 смена - 14.00-20.00		Воскресенье
8.00-21.00				

Прошито и нумеровано
«Детско-юношеское общество
«Комсомолец»
Я.И.Хасртдинов

