**Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей**

**«Котовская детско-юношеская спортивная школа**

**Котовского муниципального района Волгоградской области»**

Согласовано Утверждено

на педагогическом совете. Директор МОУ ДОД «КДЮСШ»

Протокол №1 от 26.08.2013 г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.И. Середин.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

на

2013-2014

учебный год

г. Котово.

Пояснительная записка

Учебный план является частью нормативно-правовой базы деятельности детско-юношеской спортивной школы, разработан в соответствии и с Уставом учреждения и программам для детско-юношеских спортивных школ разработанных на основе нормативных документов регламентирующих работу спортивных школ. Он раскрывает последовательность, поэтапность, сроки осуществления программ по различным видам спорта культивируемых в «КДЮСШ»:

Футбол;

Баскетбол;

Волейбол;

Шахматы;

Туризм;

Плавание;

Легкая атлетика;

Настольный теннис;

Гандбол.

Учебный план разрабатывается на тренерском совете учреждения и утверждается директором школы. Учебный план определяет минимальное количество часов на освоение программ по видам спорта и определяет максимальную нагрузку для учащихся, связанную с их физическими возможностями с учетом их занятости в образовательных учреждениях. При составлении учебного плана учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом 40 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель для тренировки в спортивно- оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки. Этап начальной подготовки, задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

-укрепление здоровья, улучшение физического развития;

-овладение основами техники выполнения физических упражнений;

-приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;

-выявление задатков и способностей детей;

-привитие стойкого и интереса к занятиям спортом.

Учебно-тренировочный этап до 2-х лет обучения - этап начальной спортивной специализации. Задачи и преимущественная направленность:

повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности

-овладение основами техники в избранном виде спорта;

-приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по различным видам спорта.

Учебно-тренировочный этап свыше 3 лет -этап углубленной тренировки. Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники;

- развитие специальных физических качеств.

Годовой учебный план работы МОУ ДОД «КДЮСШ»  
отделение Легкой атлетики

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы | Этапы подготовки | | | | | | | | |
|  |  | СОГ | Группа  начальной  подготовки | | | Учебно-тренировочные группы | | | | |
| Максимальная продолжительность одного учебного занятия (час.) | | | | | | | | |
| 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| Годы обучения | | | | | | | | |
|  | 1 | | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Количество часов в неделю | | | | | | | | |
| 6 | 4 | 6 | | 8 | 10 | 12 | 15 | 18 |
| Наполняемость в группах | | | | | | | | |
| 30 | 30 | 30 | | 20 | 20 | 16 | 16 | 16 |
| Возраст занимающихся (лет) | | | | | | | | |
|  |  | 6-17 | 9 | 10 | | 11 | 12- 13 | 14-15 | 15- 16 | 16- 17 |
| 1. | Теория | 10 | 4 | 6 | | 10 | 10 | 12 | 12 | 12 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 152 | 102 | 152 | | 172 | 192 | 207 | 190 | 180 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 18 | 10 | 14 | | 60 | 90 | 120 | 160 | 250 |
| 4. | Тактико-техническая подготовка | 65 | 42 | 70 | | 75 | 105 | 115 | 207 | 230 |
| 5. | Контрольные и календарные соревнования | 15 | 10 | 18 | | 25 | 35 | 45 | 55 | 75 |
| 6. | Восстановительные мероприятия | - | - | - | | - | - | 20 | 30 | 40 |
| 7. | Судейская и инструкторская практика | - | - | - | | 10 | 12 | 17 | 20 | 25 |
| 8. | Контрольные и переводные экзамены | 8 | 8 | 8 | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 9 | Медицинское обследование | 8 | 8 | 8 | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |

Итого 276 184 276 368 460 552 690 828

Годовой учебный план работы МОУ ДОД «КДЮСШ»  
отделение Футбола

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы | Этапы подготовки | | | | | | | | |
|  |  | СОГ | Группа  начальной  подготовки | | | Учебно- тренировочные группы | | | | |
| Максимальная продолжительность одного учебного занятия (час.) | | | | | | | | |
| 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| Годы обучения | | | | | | | | |
| 1 | 1 | 2 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Количество часов в неделю | | | | | | | | |
| 6 | 4 | 6 | 8 | | 10 | 12 | 15 | 18 |
| Наполняемость в группах | | | | | | | | |
| 30 | 30 | 30 | | 20 | 20 | 16 | 16 | 16 | |
| Возраст занимающихся (лет) | | | | | | | | |
|  |  | 9- 17 | 9- 10 | 10-11 | | 11- 12 | 12- 13 | 13- 14 | 15-16 | 16-17 |
| 1. | Теория | 10 | 4 | 6 | | 10 | 10 | 12 | 12 | 12 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 152 | 102 | 152 | | 172 | 180 | 180 | 160 | 140 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 18 | 10 | 14 | | 60 | 100 | 120 | 160 | 200 |
| 4. | Тактико-техническая подготовка | 65 | 42 | 70 | | 75 | 120 | 137 | 180 | 288 |
| 5. | Контрольные и календарные соревнования | 15 | 10 | 18 | | 25 | 24 | 50 | 70 | 90 |
| 6. | Восстановительные мероприятия | - | - | - | | - | - | 20 | 25 | 35 |
| 7. | Судейская и инструкторская практика | - | - | - | | 10 | 10 | 17 | 37 | 47 |
| 8. | Контрольные и переводные экзамены | 8 | 8 | 8 | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 9. | Медицинское обследование | 8 | 8 | 8 | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |

Итого 276 184 276 368 460 552 690 828

Годовой учебный план работы МОУ ДОД «КДЮСШ»  
отделение Баскетбола

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы | Этапы подготовки | | | | | | | | | |
|  |  | СОГ | Группа  начальной  подготовки | | | Учебно-тренировочные группы | | | | | |
| Максимальная продолжительность одного учебного занятия (час.) | | | | | | | | | |
| 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | 3 |
| Годы обучения | | | | | | | | | |
| 1 | | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 |
| Количество часов в неделю | | | | | | | | | |
| 6 | 4 | | 6 | 8 | 10 | 12 | 15 | | 18 |
| Наполняемость в группах | | | | | | | | | |
| 30 | 30 | | 30 | 20 | 20 | 16 | 16 | 16 | |
|  | Возраст занимающихся (лет) | | | | | | | | |
|  |  | 9-17 | 19- 10 | | 10-11 | 11- 12 | 12- 13 | 13- 14 | 15- 16 | | 16- 17 |
| 1. | Теория | 10 | 4 | | 6 | 10 | 10 | 12 | 12 | | 12 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 152 | 102 | | 152 | 172 | 174 | 177 | 152 | | 150 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 18 | 10 | | 14 | 60 | 100 | 130 | 180 | | 220 |
| 4. | Тактико-техническая подготовка | 65 | 42 | | 70 | 75 | 105 | 130 | 210 | | 270 |
| 5. | Контрольные и календарные соревнования | 15 | 10 | | 18 | 25 | 35 | 50 | 65 | | 85 |
| 6. | Восстановительные мероприятия | - | - | | - | - | - | 20 | 30 | | 40 |
| 7. | Судейская и инструкторская практика | - | - | | - | 10 | 20 | 17 | 25 | | 35 |
| 8. | Контрольные и переводные экзамены | 8 | 8 | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | | 8 |
| 9 | Медицинское обследование | 8 | 8 | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | | 8 |

Итого 276 184 276 368 460 552 690 828

Годовой учебный план работы МОУ ДОД «КДЮСШ»  
отделение Волейбола

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы | Этапы подготовки | | | | | | | | |
|  |  | СОГ | | Группа  начальной  подготовки | | Учебно- тренировочные группы | | | | |
| Максимальная продолжительность одного учебного занятия (час.) | | | | | | | | |
| 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| Годы обучения | | | | | | | | |
|  | | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Количество часов в неделю | | | | | | | | |
| 6 | 4 | | 6 | 8 | 10 | 12 | 15 | 18 |
| Наполняемость в группах | | | | | | | | |
| 30 | | 30 | 30 | 20 | 20 | 16 | 16 | 16 |
| Возраст занимающихся (лет) | | | | | | | | |
|  |  | 9- 17 | | 19- 10 | 10-11 | 11- 12 | 12- 13 | 13- 14 | 15- 16 | 16-17 |
| 1. | Теория | 10 | | 4 | 6 | 10 | 10 | 12 | 12 | 12 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 152 | | 102 | 152 | 172 | 174 | 177 | 152 | 150 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 18 | | 10 | 14 | 60 | 100 | 130 | 180 | 220 |
| 4. | Тактико-техническая подготовка | 65 | | 42 | 70 | 75 | 105 | 130 | 210 | 270 |
| 5. | Контрольные и календарные соревнования | 15 | | 10 | 18 | 25 | 35 | 50 | 65 | 85 |
| 6. | Восстановительные мероприятия | - | | - | - | - | - | 20 | 30 | 40 |
| 7. | Судейская и инструкторская практика | - | | - | - | 10 | 20 | 17 | 25 | 35 |
| 8. | Контрольные и переводные экзамены | 8 | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 9 | Медицинское обследование | 8 | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |

Итого 276 184 276 368 460 552 690 828

Годовой учебный план работы МОУ ДОД «КДЮСШ»  
отделение Настольного тенниса

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы | Этапы подготовки | | | | | | | | |
|  |  | СОГ | Группа  начальной  подготовки | | Учебно-тренировочные группы | | | | | |
| Максимальная продолжительность одного учебного занятия (час.) | | | | | | | | |
| 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | |
| Годы обучения | | | | | | | | |
|  | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Количество часов в неделю | | | | | | | | |
| 6 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 15 | 18 | |
|  | Наполняемость в группах | | | | | | | |
| 30 | 30 | 30 | 20 | 20 | 16 | 16 | | 16 |
|  | Возраст занимающихся (лет) | | | | | | | |
|  |  | 6-17 | 7-8 | 9-10 | 11 | 12-13 | 13-14 | 15-16 | 16-17 | |
| 1. | Теория | 10 | 4 | 6 | 10 | 10 | 12 | 12 | 12 | |
| 2. | Общая физическая подготовка | 152 | 102 | 152 | 172 | 188 | 200 | 180 | 200 | |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 18 | 10 | 14 | 60 | 85 | 122 | 190 | 240 | |
| 4. | Тактико-техническая подготовка | 65 | 42 | 70 | 75 | 94 | 110 | 180 | 230 | |
| 5. | Контрольные и календарные соревнования | 15 | 10 | 18 | 25 | 50 | 55 | 65 | 75 | |
| 6. | Восстановительные мероприятия | - | - | - | - | - | 20 | 25 | 30 | |
| 7. | Судейская и инструкторская практика | - | - | - | 10 | 17 | 17 | 22 | 25 | |
| 8. | Контрольные и переводные экзамены | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | |
| 9 | Медицинское обследование | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | |

Итого 276 184 276 368 460 552 690 828

Годовой учебный план работы МОУ ДОД «КДЮСШ»  
отделение Шахмат

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы | Этапы подготовки | | | | | | | |
|  |  | СОГ | Группа  начальной  подготовки | | Учебно-тренировочные группы | | | | |
|  |  | Максимальная продолжительность одного учебного занятия (час.) | | | | | | | |
|  |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |
|  |  | Годы обучения | | | | | | | |
|  |  |  | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  | Количество часов в неделю | | | | | | | |
|  |  | 6 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 15 | 18 |
|  |  | Наполняемость в группах | | | | | | | |
|  |  | 30 | 30 | 30 | 20 | 20 | 16 | 16 | 16 |
|  |  | Возраст занимающихся (лет) | | | | | | | |
|  |  | 6-17 | 9 | 10 | 11 | 12-13 | 14- 15 | 15- 16 | 16- 17 |
| 1. | Теория | 10 | 12 | 14 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| 2. | Тактико-техническая подготовка | 65 | 50 | 74 | 110 | 144 | 160 | 230 | 280 |
| 3. | Контрольные и календарные соревнования | 15 | 12 | 22 | 25 | 35 | 55 | 85 | 95 |
| 4. | Восстановительные мероприятия | - | - | - | - | - | 20 | 25 | 30 |
| 5. | Судейская и инструкторская практика | - | - | - | 10 | 10 | 17 | 20 | 47 |
| 6. | Контрольные и переводные экзамены | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 7 | Медицинское обследование | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 8. | Специальная техническая подготовка | 18 | 94 | 150 | 187 | 225 | 244 | 264 | 300 |
| 9. | Общая физическая подготовка | - | - | - | - | - | - | - | - |

Итого 276 184 276 368 460 552 690 828

Годовой учебный план работы МОУ ДОД «КДЮСШ»   
Отделение Туристического многоборья

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы | Этапы подготовки | | | | | | | | | | | | |
|  |  | СОГ | | | Группа  начальной  подготовки | | | | | Учебно-тренировочные группы | | | | |
| Максимальная продолжительность одного учебного занятия (час.) | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | 2 | | 2 | | | | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| Годы обучения | | | | | | | | | | | | |
|  | 1 | | | 2 | | 1 | | | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Количество часов в неделю | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | 4 | | 6 | | 8 | | 10 | 12 | 15 | 18 |
| Наполняемость в группах | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | 30 | | 30 | | | 20 | 20 | 16 | 16 | 16 |
| Возраст занимающихся (лет) | | | | | | | | | | | | |
|  |  | 10-17 | | | 10 | | 10-11 | | | 11-12 | 12-13 | 13- 14 | 15- 16 | 16- 17 |
| 1. | Теория | 10 | | | 4 | | 6 | | | 10 | 10 | 12 | 12 | 12 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 152 | | | 102 | | 152 | | | 172 | 192 | 207 | 190 | 180 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 18 | | | 10 | | 14 | | | 60 | 90 | 120 | 160 | 250 |
| 4. | Тактико-техническая подготовка | 65 | | | 42 | | 70 | | | 75 | 105 | 115 | 207 | 130 |
| 5. | Контрольные и календарные соревнования | 15 | | | 10 | | 18 | | | 25 | 35 | 45 | 55 | 75 |
| 6. | Восстановительные мероприятия | - | | | - | | - | | | - | - | 20 | 30 | 40 |
| 7. | Судейская и инструкторская практика | - | | | - | | - | | | 10 | 12 | 17 | 20 | 25 |
| 8. | Контрольные и переводные экзамены | 8 | | | 8 | | 8 | | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 9 | Медицинское обследование | 8 | | | 8 | | 8 | | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |

Итого 276 184 276 368 460 552 690 828

Годовой учебный план работы МОУ ДОД «КДЮСШ»  
отделение Плавания

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы | Этапы подготовки | | | | | | | | |
|  |  | СОГ | Группа  начальной  подготовки | | | Учебно-тренировочные группы | | | | |
| Максимальная продолжительность одного учебного занятия (час.) | | | | | | | | |
| 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| Годы обучения | | | | | | | | |
|  | 1 | | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Количество часов в неделю | | | | | | | | |
| 6 | 4 | 6 | | 8 | 10 | 12 | 15 | 18 |
| Наполняемость в группах | | | | | | | | |
| 30 | 30 | 30 | | 20 | 20 | 16 | 16 | 16 |
| Возраст занимающихся (лет) | | | | | | | | |
|  |  | 6-17 | 7-8 | 9-10 | | 11 | 12- 13 | 13-14 | 15- 16 | 16- 17 |
| 1. | Теория | 10 | 4 | 6 | | 10 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 152 | 102 | 152 | | 172 | 180 | 180 | 152 | 130 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 18 | 10 | 14 | | 60 | 85 | 100 | 145 | 180 |
| 4. | Тактико-техническая подготовка | 65 | 42 | 70 | | 75 | 95 | 149 | 215 | 300 |
| 5. | Контрольные и календарные соревнования | 15 | 10 | 18 | | 25 | 50 | 50 | 80 | 100 |
| 6. | Восстановительные мероприятия | - | - | - | | - | - | 20 | 30 | 40 |
| 7. | Судейская и инструкторская практика | - | - | - | | 10 | 12 | 17 | 20 | 25 |
| 8. | Контрольные и переводные экзамены | 8 | 8 | 8 | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 9 | Медицинское обследование | 8 | 8 | 8 | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |

Итого 276 184 276 368 460 552 690 828