



СОГЛАСОВАНО:  
Начальник УФиС  
Исполнительного комитета  
г.Набережные Челны  
  
Н.Ш.Безрукова

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ДЮСШ «Титан»  
Е.А.Моргачев



## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Муниципального автономного образовательного учреждения  
дополнительного образования детей города Набережные Челны  
«Детско-юношеской спортивной школы «Титан»

СОГЛАСОВАНО:  
Начальник орготдела УФиС  
Исполнительного комитета  
г.Набережные Челны  
  
Г.Р.Гребенщикова

Составитель:  
Зам.директора  
М.А.Нурисламова

## Пояснительная записка

Учебный план для МАОУ ДОД «ДЮСШ «Титан» составлен в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании»; типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей; нормативными документами Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, регламентирующими работу спортивных школ; Уставом МАОУ ДОД «ДЮСШ «Титан»; учебно-образовательными программами по видам спорта и СанПин. В Детско-юношеской спортивной школе «Титан» культивируются следующие виды спорта: лыжные гонки спортивные бальные танцы. Все программы предусматриваются многоуровневыми сроками реализации, пять и более лет. Список образовательных программ, по которым работает спортивная школа:

*Лыжные гонки* – адаптированная на основе типовой учебной программы по лыжным гонкам ДЮСШ, СДЮШОР, допущена Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту, г.Москва, 2005г.

*Спортивные танцы* – адаптированная на основе авторской учебной программы Ефимовой О.Е., Юсуповой Г.Б., по спортивным бальным танцам, согласованно и утверждено президентом федерации танцевального спорта Республики Татарстан Савиновым Н.Н. и утверждена педагогическим советом МАОУ ДОД «ДЮСШ «Титан», 2007г.

Учебный план ДЮСШ – документ, в котором реализуется конкретное содержание образования путем определения количества и название направлений деятельности; последовательность изучения по годам обучения. Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки. Учебный план дает возможность ДЮСШ определить в своей образовательной стратегии, расставить педагогические акценты, определить приоритетные направления в образовательной деятельности. Он

ориентирован на дифференциацию обучения и развитие личности ребенка в условиях ДЮСШ. Введение учебного плана предполагает:

- удовлетворение образовательных потребностей обучающихся и их родителей;
- повышение качества знаний, умений и навыков обучающихся;
- создание условий для самоопределения и развития личности обучающихся.

Учебный план составлен на 52 недели: 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 6 недель в спортивно-оздоровительном лагере и (или) по индивидуальным планам воспитанников на период их активного отдыха. Объем недельной учебной нагрузки, согласно Положению о новой системе оплаты труда (утв. Постановлением КМ РТ от 24 августа 2010 г. №678). Продолжительность академического часа составляет 45 минут (для обучающихся в возрасте от четырех до семи лет – 30 минут).

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.



## **Основные показатели выполнения программных требований**

### **На спортивно-оздоровительном этапе:**

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

### **На этапе начальной подготовки:**

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ техники лыжных гонок.

### **На учебно-тренировочном этапе:**

- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;
- освоение теоретического раздела программы.

### **На этапе спортивного совершенствования:**

- уровень физического развития и функционального состояния занимающихся;
- выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивно-технических показателей;
- результаты выступлений во всероссийских соревнованиях.

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор ДЮСШ «Титан»  
 Е.А.Моргачев

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**МАОУ ДОД «ДЮСШ «Титан» на 2013-2014 учебный год**

Раздел подготовки	СОГ	ГНИ		Учебно-тренировочные группы					ГСС
		1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	2-й год
<b>Отделение лыжные гонки</b>									
1.Общая физическая подготовка	131	176	259	259	336	343	310	300	350
2. Специальная физическая подготовка	30	60	100	118	130	190	284	350	790
3.Техническая подготовка	20	40	60	70	70	70	70	70	70
4.Теоретическая подготовка	15	17	20	25	25	25	30	30	30
5.Текущие и переводные контрольные испытания (подготовка к ним)	Согласно календарному плану								
6.Участие в соревнованиях	10	15	25	30	35	50	80	110	120
7.Медицинское обследование	2	4	4	8	8	8	8	11	11
8. Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	12	20	20	15
9.Восстановительные мероприятия	-	-	-	10	20	30	30	45	70
<b>Общее количество часов/групп</b>	<b>208/3</b>	<b>312/3</b>	<b>468/2</b>	<b>520/2</b>	<b>624/2</b>	<b>728/1</b>	<b>832/2</b>	<b>936/1</b>	<b>1456/1</b>
<b>Отделение спортивные бальные танцы</b>									
1.Общая физическая подготовка	61	92	69	88	88		110		
2. Специальная физическая подготовка	52	30	60	70	70		53		
3.Техническая подготовка St	18	87	161	194	194		269		
4.Техническая подготовка La	17	87	162	194	194		269		
5.Теоретическая подготовка	10	16	16	20	20		30		
6.Текущие и переводные контрольные испытания (подготовка к ним)	Согласно календарному плану								
7. Детские танцы	50								
8.Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану								
9.Медицинское обследование				6	6		6		
8. Инструкторская и судейская практика							43		
9.Восстановительные мероприятия				52	52		52		
<b>Общее количество часов/групп</b>	<b>208/11</b>	<b>312/2</b>	<b>468/4</b>	<b>624/1</b>	<b>624/5</b>		<b>832/1</b>		
	24*	36*	54*	72*(60*)	72*	84*	96*	108*	168*

Примечание: \* кол-во часов - в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, по индивидуальным планам.

Зам.директора МАОУ ДОД «ДЮСШ «Титан»



М.А.Нурисламова



**УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
ДЛЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ  
ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ**

Этапы подготовки		Количество человек	Максимальный объем (час/нед)	Возраст учащихся	Годовая учебно-тренировочная нагрузка на 52 недели, ч	Минимальные требования по спорт. подготовке на конец учебного года
СОГ		15	4	без ограничения	208	б/р
ГНП	1 г.о.	15	6	10-11	312	б/р
	2 г.о.	15	9	11-12	468	II I юн.
УТГ	1 г.о.	15	10	12-13	520	II юн.
	2 г.о.	12	12	13-14	624	I юн.
	3 г.о.	12	14	14-15	624	II I - II
	4 г.о.	10	16	15-16	832	II - I
	5 г.о.	8	18	16-17	936	I - КМС
ГСС	1 г.о.	2	24	17-18	1248	КМС
	2 г.о.	2	28	18-19	1456	КМС подт.
ГВСМ		1	32	20 и старше	1664	МС

Таблица 2

**Соотношение средств физической  
и технической подготовки по годам обучения (%)**

Средства подготовки	Этапы подготовки			
	начальной подготовки		учебно-тренировочный	
	До года	Свыше года	До года	Свыше года
Общая физическая	57	57	56	40
Специальная физическая	19	21	22	37
Техническая	13	13	12	9
Интегральная	5	5	5	11
Теоретическая	6	4	4	4

## Учебный план-график на 52 недели отделение лыжные гонки

	СОГ	ГНП-1	ГНП-2	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	ГСС-2
<b>Теоретические занятия</b>									
1	2								
2	4								
3	2								
4	5								
5	2			3	3				
6									
7									
8		3	4						
9		3	3						
10		3	3	6	6				
11		8	10						
12				3	3				
13				5	5				
14				8	8				
15						3	4	4	
16						9	10	10	
17						6	7	7	
18						7	9	9	6
19									2
20									14
21									3
22									5
ИТОГО	15	17	20	25	25	25	30	30	30
<b>II Практическая подготовка</b>									
1	131	176	259	259	336	343	310	300	350
2	30	60	100	118	130	190	284	350	790
3	20	40	60	70	70	70	70	70	70
4	10	15	25	30	35	50	80	110	120
III Углубленное медицинское обследование	2	4	4	8	8	8	8	11	11
IV Восстановительные мероприятия	-	-	-	10	20	30	30	45	70
V Инструкторская практика	-	-	-	-	-	12	20	20	15
<b>ВСЕГО</b>	<b>208</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1456</b>



**УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
ДЛЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ  
ПО СПОРТИВНЫМ БАЛЬНЫМ ТАНЦАМ**

Этапы подготовки		Количество человек	Максимальный объем (час/нед)	Возраст учащихся	Годовая учебно-тренировочная нагрузка на 52 недели, ч	Минимальные требования по спорт.подготовке на конец учебного года
<b>СОГ</b>		20	4	4-5	208	б/р
<b>СОГ</b>		20	4	6-7	208	б/р
<b>СОГ</b>		20	4	8 и старше	208	б/р
<b>ГНП</b>	1 г.о.	16	6	8-9	312	б/р
	2. г.о.	14	9	10-11	468	кл.Н
<b>УТГ</b>	1 г.о.	12	12	11-12	624	кл. Н, Е
	2 г.о.	10	12	12-13	624	кл. Е, Д
	3 г.о.	10	14	13-14	728	кл. Д, С
	4 г.о.	8	16	14-15	832	кл. Д, С, В
	5 г.о.	6	18	15-17	936	кл. С, В, А
<b>ГСС</b>	1 г.о.	4	24	17-18	1248	кл. А
	2 г.о.	4	26	18 и старше	1352	кл. А, S
<b>ГВСМ</b>		2	32	20 и старше	1664	М



**Соотношение средств физической, технической и хореографической подготовки по годам обучения в %**

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки												
		СОГ	ГНП		УТГ					ГСС				
			1	2	1-2	3	4	5	1	2				
		весь период												
1	Общая физическая подготовка	30-35	30-25	20-15	15	13	10	10	10	10				
2	Специальная физическая подготовка (хореография, ритмика)	30-35	30-35	30-35	20	17	15	15	10	10				
3	Техническая подготовка (стандарт)	15-20	20-25	25-30	30-35	35	35-40	35-40						40
4	Техническая подготовка (латина)	15-20	20-25	25-30	35-30	35	40-35	40-35						40

## Учебный план-график на 52 недели отделение спортивных балльные танцы

№ п/п	Содержание занятия	СОГ	СОГ-1	СОГ-2	ГНП-1	ГНП-2	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	ГСС-1	ГСС-2
<b>I Теоретические занятия</b>													
1	История развития спортивных балльных танцев						1	1					
2	Вводное занятие. Гигиена, закалывание, врачебный контроль.	3	3	3	4	4							
3	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	2	2	2	2	2							
4	Танцевальная форма. Внешний вид.	1	1	1	2	2							
5	Терминология танцевальных фигур и элементов.	4	4	4	6	6	10	10	12	10	10		
6	Спорт и здоровье.						4	4					
7	Правила организации и проведения				2	2	3	3					
8	Анализ соревновательной деятельности						2	2	3	5	5	8	8
9	Восстановительные средства и мероприятия											10	10
10	Перспективы подготовки танцоров в УТГ.								2	4	4		
11	Основы методики тренировки танцора								2	3	3	6	6
13	Основы совершенствования спортивного мастера											8	8
14	Основы техники исполнения танцевальных фигур								3	3	3		
15	Педагогический и врачебный контроль, физич. возможности и функцион. сост. спортсмена								3	5	5	8	8
	<b>Итого</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>40</b>
<b>II Практические занятия</b>													
1	Общая физическая подготовка	78	61	48	92	69	88	88	87	110	104	104	104
2	Специальная физическая подготовка	52	52	38	30	60	70	70	60	53	52	104	104
	а) Классический тренаж	26			17	30	35	35	30	27	26	52	52
	б) балетная гимнастика		26	20									
	в) ритмика, пластика	26	26	18	13	30	35	35	30	26	26	52	52
3	Техническая подготовка	68	85	112	174	323	388	388	454	538	640	786	890
	а) Детские танцы		50										
	б) Европейские танцы	34	18	56	87	161	194	194	227	269	320	393	445
	в) Латино-американские танцы	34	17	56	87	162	194	194	227	269	320	393	445
	<b>Итого</b>	<b>198</b>	<b>198</b>	<b>198</b>	<b>296</b>	<b>452</b>	<b>546</b>	<b>546</b>	<b>601</b>	<b>701</b>	<b>796</b>	<b>994</b>	<b>1098</b>
<b>Согласно календарному плану</b>													
<b>III Участие в соревнованиях</b>													
IV	Медицинское обследование						6	6	6	6	6	6	6
V	Восстановительные мероприятия						52	52	52	52	52	104	104
VI	Инструкторская практика	208	208	208	312	468	624	624	728	832	936	1248	1352
	<b>ВСЕГО</b>	<b>208</b>	<b>208</b>	<b>208</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>	<b>1352</b>