

«Утверждаю»
директор ГБОУДОД
СОСДЮСШОР по гребле
академической
_____ **С.А.Шевцов**
« ____ » _____ **2014г.**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ГБОУДОД «СОСДЮСШОР по гребле академической»
на 2014 год

Основными формами работы спортивной школы являются:

- тренировочные занятия
- тренировочные мероприятия (сборы)
- участие в спортивных соревнованиях
- теоретические занятия
- медико- восстановительные мероприятия
- участие в спортивно- массовых мероприятиях
- инструкторская и судейская деятельность

Учебный год в ГБОУДОД «СОСДЮСШОР по гребле академической» начинается с 1 января, заканчивается 31 декабря. Тренировочные занятия проводятся по учебным программам и программам спортивной подготовки, утвержденным Министерством молодежной политики, спорта и туризма Саратовской области, учебному и индивидуальным планам спортивной подготовки

Деятельность спортивной школы осуществляется ежедневно, включая выходные дни.

Недельная нагрузка тренерского состава определяется, согласно плана-комплектования и расписания тренировочных занятий.

Продолжительность одного тренировочного часа составляет – 45 минут

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки спортсменов школы. Учитывается режим тренировочной работы в неделю с расчётом на 52 недели: 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы (в учебном году) и 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха. С увеличением общего годового объёма часов увеличивается удельный вес нагрузок на технико-тактическую, специальную, физическую и интегральную подготовку.

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

На каждом этапе поставлены задачи, с учётом возраста занимающихся и их возможностей, требований к тренировочной и соревновательной нагрузки и перспективы подготовки спортсменов высокого класса, способных войти в сборные команды области и Российской Федерации.

Программа дополнительного образования

Разделы программы	Группы начальной подготовки		Тренировочные группы					Группы совершенствования					ВСМ
	1	2	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	Весь период
Общая физическая подготовка	135	188	225	300	205	306	300	310	340	360	380	380	420
Специальная физическая подготовка	90	124	168	197	342	342	428	531	655	635	613	613	731
Техническая подготовка	40	79	141	141	197	165	180	184	221	221	221	221	221
Тактическая подготовка	-	25	33	33	32	64	64	149	164	164	164	164	200
Психологическая подготовка	6	8	8	8	8	10	10	12	14	14	14	16	20
Инструкторская и судейская практика	-		2	2	4	4	6	6	8	8	8	8	10
Приемные переводные Экзамены	12	14	16	16	18	18	18	20	20	20	20	20	20
Участие в соревнованиях	5	6	7	9	12	14	14	18	18	18	20	20	30
Теоретическая подготовка	24	24	24	22	21	20	20	18	16	16	16	14	12
Общее количество часов	312	468	624	728	832	936	1040	1248	1456	1456	1456	1456	1664
Количество часов в неделю	6	9	12	14	16	18	20	24	28	28	28	28	32

Минимальная/максимальная наполняемость групп	12/30	10/24	9/20	8/20	7/16	6/14	5/12	2/10	1/8	1/8	1/8	1/8	1/8
--	-------	-------	------	------	------	------	------	------	-----	-----	-----	-----	-----

Программа спортивной подготовки

Разделы программы	Группы совершенствования спортивного мастерства	Группы высшего спортивного мастерства
Количество часов в неделю	28	32
Количество тренировок в неделю	12	12-18
Общая физическая подготовка	380	420
Специальная физическая подготовка	613	731
Техническая подготовка	221	221
Тактическая подготовка	164	200
Психологическая подготовка	16	20
Инструкторская и судейская практика	8	10
Приемные и переводные Экзамены	20	20
Участие в соревнованиях	20	30
Теоретическая подготовка	14	12
Общее количество часов	1456	1664
Общее количество тренировок в год	624	624-936
Минимальная/максимальная наполняемость групп	1/8	1/8

Заместитель директора по УВР
А.Ю.Дмитриева

