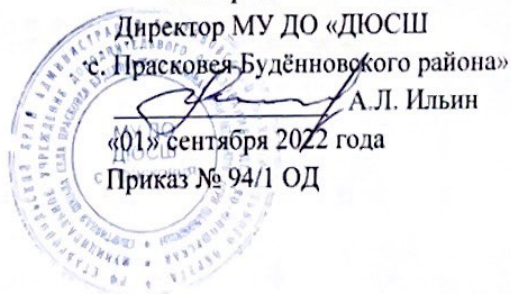


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА села Прасковья  
БУДЕННОВСКОГО РАЙОНА», СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ  
356817 Ставропольский край, Буденновский район,  
с. Прасковья, ул. Ленина, 33 А  
тел/факс: 8 (86559) 67-1-95  
ОКПО 76858576, ОГРН 1052600693551,  
ИНН/КПП 2624028770/262401001**

«Утверждаю»

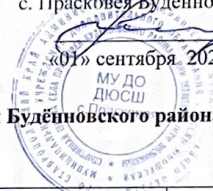


## ***УЧЕБНЫЙ ПЛАН***

***МУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа  
с. Прасковья Буденновского района»***

**на 2022-2023 учебный год**

Утверждаю:  
 Директор МУ ДО «ДЮСШ  
 с. Прасковья Будённовского района»  
 А. Л. Ильин  
 «01» сентября 2022 года



**Учебный план МУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа села Прасковья Будённовского района»  
 на 2022 – 2023 учебный год**

Образовательная область	Название объединения, вид деятельности	Характеристика групп		Количество часов в неделю	Часов на группу		Итого			
		возраст обучающихся	этап обучения		Основной курс, час (46 недель)	Индивидуальный курс, час (6 недель)	Часов за год	Групп	Обучающихся	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
образование дополнительное детей и взрослых	учебные группы по видам спорта:									
	1. футбол	8-18 лет	БУ-1	6	276	36	312	1	16	
			БУ-2	8	368	48	416	6	83	
			БУ-3	10	460	60	520	1	14	
			БУ-4	12	552	72	624	1	14	
	2. баскетбол	8-18 лет	БУ-1	6	276	36	312	9	140	
			БУ-2	8	368	48	416	10	128	
	3. тяжелая атлетика	8-18 лет	БУ-1	6	276	36	312	0	0	
			БУ-2	8	368	48	416	2	28	
			БУ-3	10	460	60	520	1	10	
			БУ-4	12	552	72	624	1	12	
			БУ-5	14	644	84	728	1	9	
	4. настольный теннис	8-18 лет	БУ-1	6	276	36	312	1	16	
			БУ-2	8	368	48	416	1	14	
			БУ-3	10	460	60	520	1	10	
	5. греко-римская борьба	8-18 лет	БУ-1	6	276	36	312	2	32	
			БУ-2	8	368	48	416	3	42	
			БУ-3	10	460	60	520	4	44	
	6. конный спорт филиал МУ ДО ДЮСШ	8-18 лет	БУ-1	6	276	36	312	2	32	
			БУ-2	8	368	48	416	1	14	
			БУ-3	10	460	60	520	1	10	
	<b>ИТОГО:</b>		-						<b>49</b>	<b>670</b>

### **Пояснительная записка.**

Основной формой учебно-воспитательной работы МУ ДО ДЮСШ с. Прасковья являются учебно-тренировочные группы, созданные в соответствии с интересами детей и подростков.

Формирование групп производится согласно приёмных (переводных) экзаменов, выполнения контрольных нормативов по ОФП.

Утверждение количественного и качественного состава групп утверждается директором МУ ДО ДЮСШ с. Прасковья.

Занятия групп проводятся согласно федерального закона «Об образовании в РФ» и Устава МУ ДО «ДЮСШ с. Прасковья Будённовского района».

Учебная программа МУ ДО ДЮСШ с. Прасковья предусматривает:

- гармоничное развитие и разностороннюю физическую подготовленность;
- соблюдение последовательности, постепенности, непрерывности и заинтересованности в обучении;
- постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок с обязательным использованием средств восстановления;
- подготовку и выполнение нормативов по физической подготовке, соответствующих возрасту и программе;
- обеспечение систематического педагогического и врачебного контроля за занимающимися;
- приобретение обучающимися знаний в области гигиены, первой медицинской помощи и оценки физического состояния;
- привитие воспитанникам устойчивого интереса к занятиям.

Принцип построения учебно-тренировочной работы – универсальность в постановке задач, выбора средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и изучения особенностей каждого обучающегося.

Основными показателями работы МУ ДО ДЮСШ с. Прасковья являются гармоническое развитие личности, воспитание здорового поколения обучающихся, подготовка спортсменов – разрядников высокого уровня, профессиональная ориентация воспитанников. А также данные о состоянии здоровья и физической подготовленности обучающихся, учитываемые ежегодно, расширение знаний в области гигиены, подготовке инструкторов – общественников и спортивных судей из числа занимающихся.

Рабочие программы для занятий учебно-тренировочных групп МУ ДО ДЮСШ рассчитаны на 46 недель учебных занятий и дополнительно на 6 недель по индивидуальным планам.

Продолжительность одного занятия в группах спортивно-оздоровительного этапа, в группах БУ-1 и БУ-2 не более 2-х академических часов. Количество занятий не более трёх раз в неделю в группах СО, БУ-1 и четырех раз в неделю в группах БУ-2. Продолжительность одного занятия в группах БУ-3, БУ-4 и БУ-5 не более 2,5 академических часов четыре раза в неделю.

**Программный материал для учебных групп  
МУ ДО ДЮСШ с. Прасковья.  
Теоретический материал.**

1. Значение ФК и спорта для укрепления здоровья и гармонического развития, подготовка к труду и защите Родины.
2. Личностное и общественное значение занятий спортом.
3. Исторические сведения о возникновении спорта и его применения в быту, на охоте и в военном деле у различных народов.
4. Российские и советские спортсмены на Олимпийских играх.
5. Исторические сведения об Олимпийских играх.
6. Гигиена, закаливание и спортивный режим.
7. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви. Личная гигиена обучающихся.
8. Спортивная база, оборудование и инвентарь.
9. Подготовка спортивного инвентаря к занятиям и соревнованиям.
10. Правила безопасности при проведении занятий. Оказание первой помощи.
11. Травмы и причины их возникновения.

***Общая физическая подготовка.***

Основные средства и методы скоростно-силовой подготовки детей и подростков: улучшение техники выполнения различных элементов в выбранном виде спорта, прыжковые упражнения скоростно-силового характера. Применять метод повторного выполнения скоростно-силовых упражнений без отягощения и с небольшим отягощением, метод упражнения, выполняемого при смешанном режиме работы мышц.

Наряду с воспитанием быстроты следует уделять внимание развитию мышечной силы, укреплению мышц двигательного аппарата детей.

Силовые упражнения должны проводиться с минимальным напряжением мышц. Для этого необходимо применять упражнения с отягощением небольшого веса, но с возможно большей скоростью.

Воспитание выносливости – одно из необходимых человеку физических качеств. Наиболее эффективные средства – двигательный бег и кроссы, игры, походы. При воспитании выносливости тщательно дозировать нагрузку и соблюдать принцип постепенности. Нагрузки на выносливость должны строго соответствовать возрастным особенностям детей и оказывать разностороннее воздействие на организм ребёнка

***Минимальный возраст зачисления обучающихся в группы по видам спорта:***

- настольный теннис - 6-7 лет 3 часа в неделю; 8-18 лет 6 часов в неделю в СО и БУ-1; 8ч в БУ-2; 10ч в БУ-3
- футбол - 6-7 лет 3 часа в неделю; 8-18 лет 6 часов в неделю в СО и БУ-1; 8ч в БУ-2; 10ч в БУ-3; 12ч в БУ-4
- баскетбол - 6-7 лет 3 часа в неделю; 8-18 лет 6 часов в неделю в СО и БУ-1; 8ч в БУ-2
- т/атлетика - 6-7 лет 3 часа в неделю; 8-18 лет 6 часов в неделю в СО и БУ-1; 8ч в БУ-2; 10ч в БУ-3; 12ч в БУ-4; 14ч в БУ-5

- греко-римская борьба - 6-7 лет 3 часа в неделю; 8-18 лет 6 часов в неделю в СО и БУ-1; 8ч в БУ-2; 10ч в БУ-3

- конный спорт - 6-7 лет 3 часа в неделю; 8-18 лет 6 часов в неделю в СО и БУ-1; 8ч в БУ-2; 10ч в БУ-3

### ***Критерии оценки деятельности на этапах многолетней спортивной подготовки***

#### ***Спортивно – оздоровительный:***

1. Стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий.
2. Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся.
3. Уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

#### ***Базовый уровень подготовки:***

1. Стабильность состава обучающихся.
2. Динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся.
3. Уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

#### ***Спортивные соревнования.***

Соревнования или выполнение контрольных нормативов должны быть итогом учебно-тренировочного процесса. Продолжительность подготовки детей для участия в соревнованиях на начальном этапе занятий в группах МУ ДО ДЮСШ с. Прасковья должна быть не менее полугода.

Соревнования по видам спорта, требующих проявления выносливости, большого напряжения длительное время, не рекомендуется проводить часто. Регулярно юным спортсменам следует участвовать в соревнованиях по ОФП и многоборьям.

Одновременно в МУ ДО ДЮСШ с. Прасковья имеются методические материалы с целью информационного обеспечения учебно-тренировочного процесса.