

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор МУ ДО «СПШ с. Прасковья
Буденновского района»

А.Л. Ильин

Приказ № 96 ОД от 14.08.2023г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
МУНИЦИПАЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА СЕЛА ПРАСКОВЕЯ
БУДЕННОВСКОГО РАЙОНА»

на 2023-2024 учебный год

Пояснительная записка.

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

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

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

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

Учебная программа МУ ДО СШ 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 в 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 занимающегося.

Основными показателями работы МУ ДО СШ с. Прасковья являются гармоничное 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 СШ с. Прасковья рассчитаны на 46 недель учебных занятий и дополнительно на 6 недель по индивидуальным планам.

Продолжительность одного занятия в группах СО и НП-1 не более 2х академических часов. Количество занятий не более трех раз в неделю в группах СО, НП - 1, в группах НП - 2 – четырех раз в неделю, УТ – 1 пяти раз в неделю. Продолжительность одного занятия в группах УТ не более 3 астрономических часов четыре, пять раз в неделю.

Программный материал для учебных групп МУ ДО СШ 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, ее 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 проводится 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 ребенка.

Минимальный возраст зачисления обучающихся в группы по видам спорта:

Группы СО:

- баскетбол – 8-17 лет 6 часов в неделю;
- конный спорт - 8-17 лет 6 часов в неделю;
- настольный теннис – 8-17 лет 6 часов в неделю;
- спортивная борьба - 8-17 лет 6 часов в неделю;
- тяжелая атлетика – 8-17 лет 6 часов в неделю;
- футбол – 8-17 лет 6 часов в неделю.

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.

Этапы спортивной 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 СШ 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 СШ с. Прасковья имеются методические материалы с целью информационного обеспечения учебно-тренировочного процесса.