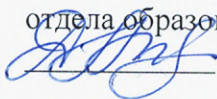


**СОГЛАСОВАН:**

Главным специалистом  
отдела образования АНГО СК  
Магомедова Д.М.



**УТВЕРЖДЕН:**

Приказом МБУ ДО ДЮСШ НГО СК  
от 31 августа 2022 года № 12-ОД



С.А. Крицкий

**ПРИНЯТ**

на заседании педагогического совета  
МБУ ДО ДЮСШ НГО СК  
Протокол от 31 августа 20221 года № 1

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
(план распределения учебных часов)  
муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования  
"Детско-юношеская спортивная школа"  
Нефтекумского городского округа Ставропольского края  
на 2022-2023 учебный год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настоящий учебный план распределения часов по видам спорта разработан в соответствии с Федеральным законом РФ от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04 декабря 2007 года №329-ФЗ; Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"; приказом министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; приказом министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2013 года № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Распределение учебного материала произведено по этапам многолетней подготовки обучающихся на 36 недель (для спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки первого года обучения), 38 недель (для групп начальной подготовки второго и третьего годов обучения) и 42 учебных недели (для групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)).

Данные программы устанавливают единые принципы организации учебно-тренировочной и воспитательной работы в Учреждении. Прием в школу проводится в подготовительный период, однако это не исключает возможности приема новичков и подготовленных спортсменов в течение всего учебного года. Один раз в год обучающиеся проходят медицинское обследование. Тренировочные занятия проводятся согласно расписанию. Содержание занятий определяется поставленными задачами программы, условиями их проведения, составом обучающихся. На основе программ разработаны годовые учебные планы (планы распределения учебных часов), календарно-тематические планы.

*Первый (подготовительный) этап:* основная его задача - подготовить обучающихся к соревнованиям. На первом этапе основное внимание уделяется общей и специальной подготовке и на этой основе ведется дальнейшее совершенствование специальных физических качеств (примерно 60 % времени каждого занятия) и технической подготовленности (25-30 %) и тактической - 10-15 %. Проводятся комплексные занятия по общей и специальной физической подготовке. Объем их увеличивают постепенно с учетом возраста, пола и уровня спортивной квалификации занимающегося.

*На втором этапе* основное внимание уделяется дальнейшему совершенствованию специальных физических качеств: скоростной выносливости, ловкости, быстроты реакции, элементам техники, тактическим комбинациям.

Общей и специальной физической подготовке на данном этапе уделяется около 40% времени каждого занятия, технической и тактической около 60 %. Волевая и психологическая подготовка направлена на преодоление трудностей борьбы с утомлением, связанным с возрастающими нагрузками, развитие смелости и решительности.

Основные средства подготовки на данном этапе: специальные упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений, скоростной выносливости, быстроты реакции, подвижные и подготовительные игры, всевозможные эстафеты с мячом.

*На третьем этапе* наибольший удельный вес занимает тактическая подготовка - 50-55% времени каждого занятия, на техническую подготовку отводится 30-35 % и физическую 10-15%.

Проводятся комплексные занятия по физической, технической и тактической подготовке, тематические занятия и соревнования.

*Соревновательный период.* Главная его задача - достижение хорошей подготовленности к каждому из соревнований и наилучших спортивных результатов. Высокая спортивная форма достигается в процессе всесторонней подготовки обучающихся к соревнованиям и активного отдыха в промежутках между соревнованиями.

В соревнованиях проверяется эффективность подготовки, выявляются недостатки, что дает возможность уточнить содержание учебно-тренировочного процесса. Основные средства тренировки в данном периоде: специальные упражнения для развития качеств.

*Переходный период.* Основные его задачи: поддержание достаточно высокого уровня тренированности, активный отдых, работа над ликвидацией недостатка в технике, постепенное снижение нагрузки и планомерный переход к занятиям другими видами спорта.

Численный состав обучающихся, максимальный объем учебно-тренировочной работы определены нормативными локальными актами Учреждения. Продолжительность одного занятия на этапе начальной подготовки не превышает двух академических часов, на тренировочном этапе - трех академических часов.

Модель обучающегося на этапе начальной подготовки:

регулярность занятий избранным видом спорта;

прирост индивидуальных показателей физической подготовленности;

освоение основ техники вида спорта;

утверждение здорового образа жизни;  
развитие морально-этических качеств;  
освоение навыков самоконтроля.

Модель обучающегося на тренировочном этапе:

стабильное состояние здоровья;  
динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями;  
освоение тренировочных нагрузок, предусмотренных программами по видам спорта;  
развитие волевых качеств;  
отказ от вредных привычек;  
освоение теоретического раздела программы.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
распределения часов по волейболу

Виды подготовки	Этапы подготовки						
	СО	начальной подготовки		тренировочный			
		1	2-3	1-2	3	4	5
Общая физическая подготовка	82	64	96	100	72	82	92
Специальная физическая подготовка	42	22	42	74	82	94	106
Техническая подготовка	32	44	74	116	147	168	189
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	18	32	52	110	153	172	195
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	36	32	44	50	58	68	76
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	6	22	34	54	76	88	98
<b>Общий объем часов за год</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>342</b>	<b>504</b>	<b>588</b>	<b>672</b>	<b>756</b>
<b>Количество часов в неделю</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>18</b>

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
распределения часов по баскетболу

Виды подготовки	Этапы подготовки							
	СО	начальной подготовки		тренировочный				
		1	2-3	1	2	3	4	5
Общая физическая подготовка	82	64	96	102	100	72	82	92
Специальная физическая подготовка	42	22	42	80	74	82	94	106
Техническая подготовка	32	44	74	120	116	147	168	189
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	18	32	52	100	110	153	172	195
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	36	32	44	50	50	58	68	76
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	6	22	34	52	54	76	88	98
<b>Общий объем часов за год</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>342</b>	<b>504</b>	<b>504</b>	<b>588</b>	<b>672</b>	<b>756</b>
<b>Количество часов в неделю</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>18</b>

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
распределения часов по футболу

Виды подготовки	Этапы подготовки							
	СО	начальной подготовки		тренировочный				
		1	2-3	1	2	3	4	5
Общая физическая подготовка	50	72	86	88	96	100	96	92
Специальная физическая подготовка	44	36	72	76	80	88	86	84
Техническая подготовка	36	34	76	118	146	128	122	120
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	24	8	16	40	52	64	66	64
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	54	54	76	150	176	234	242	250
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	8	8	12	26	30	48	50	52
Контрольные нормативы		4	4	6	8	10	10	10
<b>Общий объем часов за год</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>342</b>	<b>504</b>	<b>588</b>	<b>672</b>	<b>672</b>	<b>672</b>
<b>Количество часов в неделю</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
распределения часов по спортивной борьбе

Виды подготовки	СОГ	Этапы подготовки					
		начальной подготовки		тренировочный			
		год обучения					
		1-й	2-3	1	2	3	4
Общая физическая подготовка	108	108	136	142	148	152	146
Специальная физическая подготовка	38	38	68	116	118	190	196
Технико-тактическая подготовка	54	54	102	136	176	226	220
Теоретическая и психологическая подготовка	14	10	16	34	46	46	48
Восстановительные мероприятия	-	-	4	30	36	74	76
Инструкторская и судейская практика	-	-	4	12	16	16	16
Участие в соревнованиях	2	2	8	28	36	38	40
Контрольные испытания	-	4	4	6	12	14	14
<b>Общий объем часов за год</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>342</b>	<b>504</b>	<b>588</b>	<b>756</b>	<b>756</b>
<b>Количество часов в неделю</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>18</b>



**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
распределения учебных часов по художественной гимнастике

Виды подготовки	Этапы подготовки						
	начальной подготовки		тренировочный				
	год обучения						
	1	2-3	1	2	3	4	5
Общая физическая подготовка	98	150	100	106	134	150	144
Специальная физическая подготовка	82	130	100	130	148	168	172
Техническая подготовка	18	28	126	146	168	190	194
Тактическая подготовка	-	-	26	30	34	38	42
Теоретическая	10	18	40	46	52	60	50
Контрольные испытания	8	12	12	12	14	14	14
Показательные выступления и соревнования	-	4	76	88	88	98	98
Восстановительные мероприятия	-	-	24	30	34	38	42
<b>Общий объем часов за год</b>	<b>216</b>	<b>342</b>	<b>504</b>	<b>588</b>	<b>672</b>	<b>756</b>	<b>756</b>
<b>Количество часов в неделю</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>18</b>

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
распределения учебных часов по боксу

Разделы подготовки	СОГ	Этапы спортивной подготовки					
		начальной подготовки		тренировочный			
		год обучения					
		1 год	2-3	1-2	3	4	5
Общая физическая подготовка	130	128	160	194	146	160	180
Специальная физическая подготовка	40	40	77	126	168	202	226
Технико-тактическая подготовка	38	38	85	126	194	222	248
Теоретическая и психологическая подготовка	8	8	10	20	18	20	22
Восстановительные мероприятия	-	-	-	6	12	14	16
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	10	12	14	16
Участие в соревнованиях	-	-	6	16	30	32	40
Контрольные нормативы	-	2	4	6	8	8	8
<b>Общий объем часов за год</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>342</b>	<b>504</b>	<b>588</b>	<b>672</b>	<b>756</b>
<b>Количество часов в неделю</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>18</b>