

Приложение № 6
к плану работы МУ ДО Улётовская ДЮСШ
на 2022-2023 учебный год

Директор МУ ДО Улётовская ДЮСШ
В.А. Замальдинов А.А.Замальдинов

Приказ № 41-109 от 1 . 09 2023 г.

Учебный план

Муниципального учреждения дополнительного образования
Улётовская детско – юношеская спортивная школа МР «Улётовский район» Забайкальского края
на 2023-2024 учебный год

2023 г.

Пояснительная записка

Учебный план МУ ДО Улётовская ДЮСШ разработан на основе Закона РФ «Об образовании». Положения о ДЮСШ. Устава ДЮСШ, нормативно – правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ и направлен на достижение основной цели:
- способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Реализация учебного плана МУ ДО Улётовская ДЮСШ осуществляется в соответствии с задачами многолетней подготовки спортивной направленности.

План разрабатывается из расчёта: общеразвивающие программы 36 учебных недели, программы спортивной подготовки 52 учебных недель..

Задачи:

на спортивно – оздоровительного этапа (недельная нагрузка 6 часов): организация содержательного досуга средствами спорта, систематические занятия физкультурой и спортом, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально –эстетических и волевых качеств, привитие навыков гигиены и самоконтроля; профилактика вредных привычек и правонарушений.

на этапе начальной подготовки (недельная нагрузка от 6 до 8 часов):

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию организма спортсменов;
- всестороннее гармоничное воспитание физических качеств;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники и тактики в виде спорта;
- адаптация к игровой и соревновательной деятельности;
- выявление перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий на этапе спортивной специализации.

учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации)

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Для реализации задач поэтапной подготовки ДЮСШ выделяет основные направления работы:

1. Физическая и специальная подготовка обучающихся по программам спортивной подготовки: волейбол, легкая атлетика, гиревой спорт, футбол.
2. Воспитательная и спортивно – оздоровительная работа, проведение спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий.
3. Профилактика безнадзорности, беспризорности, правонарушений среди подростков.

Общеразвивающие программы (36 учебных недель).

Наименование групп	Минимальная наполняемость в группах	Возраст обуч-ся	Количество групп	Режим недельной нагрузки	Требования подготовки	Годовое кол-во часов
Спортивное многоборье						
СОГ	15	7 -18 лет	4	6	б\р. КПН	216
		итого	4			216
Волейбол						
СОГ	15	7 -18	3	6	б\р. КПН	216
		итого	3			216
Баскетбол						
СОГ	15	7 -18	3	6	б\р. КПН	216
		итого	3			216
Футбол						
СОГ	15	7 -18	4	6	б\р. КПН	216
		итого	4			216
Спортивный туризм						
СОГ	15	7 -18	2	6	б\р. КПН	216
		итого	2			216
Хоккей с шайбой						
СОГ	15	7-18	1	6	б\р. КПН	120
		итого	1			120
		ВСЕГО	17	6	б\р КПН	120-216

Спортивная подготовка (52 учебных недель)

Наименование групп	Минимальная наполняемость в группах	Возраст обуч-ся	Количество групп	Режим недельной нагрузки	Требования подготовки	Годовое кол-во часов
Лёгкая атлетика						
НП-3	10	9 и старше	1	8	б\р. КПН	416
УТГ-4	8	12 и старше	1	12	б\р КПН	624
		итого	2	8-10		412-624
Волейбол						
НП-1	14	8 и старше	2	6	б\р. КПН	312
НП-2	14	8 и старше	2	7	б\р. КПН	364
УТГ-1	12	11 и старше	1	10	Максс.раз. КПН	520
УТГ-4	12	11-старше	2	12	Массо.раз. КПН	624
		итого	7	6-12		312-624
Футбол						
УТГ-1	15	12-старше	2	8	б\р.,КПН	336
УТГ-2	15	13-старше	1	9	б\р.,КПН	378
		итого	3	6-10		216-420
Гиревой спорт						
НП-1	15	10 и старше	2	6	б\р. КПН	312
НП-2	15	10и старше	1	7	б\р. КПН	364
НП-3	12	10 и старше	1	8	б\р. КПН	416
		итого	4	6-8		312-416
		ВСЕГО	16	6-12	Масс.разр.КПН	312-624

Учебно-тематический план учебно-тренировочных занятий в МУ ДО Улётовская ДЮСШ вид спорта « Волейбол»(ч)

Трудоемкость **программы спортивной подготовки** определяется из расчета **52 рабочих недель в год.**

№ п/п		Этапы и годы спортивной подготовки
-------	--	------------------------------------

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия (часы высчитываются в % от годового количество часов)	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
	До года		Свыше года	До трех лет			Свыше трех лет		
	Года обучения								
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
	Количество часов в неделю								
	6	7	8	10	11	12	12	12	
	Количество часов в год								
	312	364	416	520	572	624	624	624	
	Количество занятий в неделю								
	3	3	4	5	5	6	6	6	
	Наполняемость группы (человек)								
	15	15	15	12	12	12	12	12	
	Общее количество занятий в год								
	158	158	208	260	260	260	312	312	
	Распределение часов в % соотношении от годового количества часов								
1.	Теоретические знания		15	15	12	10	10	10	10
2.	Общая физическая подготовка (15-30%)		86	95	100	90	87	85	67
3.	Специальная физическая подготовка (11-16%)		34	51	67	67	85	92	77
4.	Участие в спортивных соревнованиях (5-15 %)		-	-	-	52	55	72	70
5.	Техническая подготовка (22-28%)		71	85	95	130	130	150	150
6.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (12-30 %)		49	59	71	92	124	131	131
7.	Инструкторская и судейская практика (1-4 %)		-	-	-	8	10	10	15
8.	Медицинские, медико-биологические, восстанов-ные мероприятия, тестирование и контроль (1-4%)		9	9	9	9	9	9	9
9	Интегральная подготовка (14-19%)		50	50	62	62	62	62	100
	Общее количество часов в год		312	364	416	520	572	624	624

Учебно-тематический план учебно-тренировочных занятий в МУ ДО Улётовская ДЮСШ вид спорта « Лёгкая атлетика» (ч)
Трудоемкость **программы спортивной подготовки** определяется из расчета **52 рабочих недель в год.**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки
-------	---	------------------------------------

		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
	Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	17-32	15-20
2.	Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-4	3-6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	40-50	30-41
2.	Специальная физическая подготовка (%)			10-12	12-15
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	14-18	15-20
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1- 3	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2- 4	2-4
Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба					
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	17-32	14-21
2.	Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27

3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20 -24	21-26
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	3-5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5

Для спортивных дисциплин прыжки, метания

1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	21-31	15-22
2.	Специальная физическая подготовка (%)			19-24	20-25
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	3-6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5

Для спортивной дисциплины многоборье

1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	21-31	15-22
2.	Специальная физическая подготовка (%)			19-24	20-25
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	3-6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные	1-2	1-2	2-4	3-5

	мероприятия, тестирование и контроль (%)				
--	--	--	--	--	--

Учебно-тематический план учебно-тренировочных занятий в МУ ДО Улётовская ДЮСШ вид спорта « Футбол» (ч)

Трудоемкость **программы спортивной подготовки** определяется из расчета **52 рабочих недель в год.**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	7-9	9-11
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	7-8	7-8
4.	Техническая подготовка (%)	45-52	43-49	35-39	18-20
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	1-2	1-2	7-9	11-13
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	3-5	2-4	8-11
8.	Интегральная подготовка(%)	32-36	34-39	20-24	26-29

Учебно-тематический план учебно-тренировочных занятий в МУ ДО Улётовская ДЮСШ вид спорта « Гиревой спорт» (ч)

Трудоемкость **программы спортивной подготовки** определяется из расчета **52 рабочих недель в год.**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	60-65	55-60	40-47	37-41
2.	Специальная физическая подготовка (%)	11-15	12-17	12-17	18-24

3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-1	3-10	3-10
4.	Техническая подготовка (%)	20-25	22-27	20-24	17-23
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	1-2	1-3
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	8-10	8-10
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4

Учебно-тематический план учебно-тренировочных занятий в МУ ДО Улётовская ДЮСШ по Волейболу (ч)

Трудоемкость общеразвивающей программы определяется из расчета 36 недель в год

Виды подготовки	1 год	2 год	3 год
Теоретическая	20	15	10
Общая физическая	86	70	60
Специальная физическая	33	40	40
Техническая	45	50	57
Тактическая	18	22	25
Контрольные и календарные игры	14	15	20
Контрольные испытания	2	2	2
Медицинское обследование	2	2	2

Всего часов за 36 недели	216	216	216
---------------------------------	------------	------------	------------

Учебно-тематический план учебно-тренировочных занятий в МУ ДО Улётовская ДЮСШ по Баскетболу (ч)

Трудоемкость *общеразвивающей программы* определяется из расчета **36 недель в год**

Виды подготовки	1 год	2 год	3 год
Теоретическая	20	15	10
Общая физическая	86	70	60
Специальная физическая	33	40	40
Техническая	45	50	57
Тактическая	18	22	25
Контрольные и календарные игры	14	15	20
Контрольные испытания	2	2	2
Медицинское обследование	2	2	2
Всего часов за 36 недели	216	216	216

Учебно-тематический план учебно-тренировочных занятий в МУ ДО Улётовская ДЮСШ по Футболу (ч)

Трудоемкость *общеразвивающей программы* определяется из расчета **36 недель в год**

<i>Виды подготовки</i>	<i>1 год</i>	<i>2 год</i>	<i>3 год</i>
Теоретическая	17	14	11
Общая физическая	88	72	63
Специальная физическая	35	44	44
Техническая	45	48	52
Тактическая	16	21	24
Контрольные и календарные игры	11	13	18
Контрольные испытания	2	2	2
Медицинское обследование	2	2	2

Всего часов за 36 недели	216	216	216
--------------------------	------------	------------	------------

Учебно-тематический план учебно-тренировочных занятий в МУ ДО Улётовская ДЮСШ по Спортивному туризму (ч)

Трудоемкость *общеразвивающей программы* определяется из расчета **36 недель в год**

<i>Виды подготовки</i>	<i>1 год</i>	<i>2 год</i>	<i>3 год</i>
Теоретическая	24	21	22
Общая физическая	72	72	72
Техническая	107	110	109
Соревнования	11	11	11
Контрольные испытания	2	2	2
Всего часов за 36 недели	216	216	216

Учебно-тематический план учебно-тренировочных занятий в МУ ДО Улётовская ДЮСШ по Спортивному многоборью (ч)

Трудоемкость *общеразвивающей программы* определяется из расчета **36 недель в год**

<i>Виды подготовки</i>	<i>1 год</i>	<i>2 год</i>	<i>3 год</i>
Теоретическая	20	15	10
Общая физическая	86	70	60
Специальная физическая	33	40	40
Техническая	45	50	57
Тактическая	18	22	25
Соревновательная деятельность	14	15	20
Контрольные испытания	2	2	2
Медицинское обследование	2	2	2

Всего часов за 36 недели	216	216	216
--------------------------	------------	------------	------------

Учебно-тематический план учебно-тренировочных занятий в МУ ДО Улётовская ДЮСШ по Хоккею с шайбой (ч)

Трудоемкость *общеразвивающей программы* определяется из расчета **20 недель в год 120 часа**

<i>Виды подготовки</i>	<i>1 год</i>	<i>2 год</i>	<i>3 год</i>
Теоретическая	3	2	2
Общая физическая	30	25	20
Специальная физическая	30	27	20
Техническая	51	55	60
Тактическая	5	10	17
Медицинское обследование	1	1	1
Всего часов за 20 недели	120	120	120