

УТВЕРЖДЕН:
 Приказом № 155 от «01» октября 2021 года
 Директор МБУДО «КДЮСШ»
 В.А. Мишарин



УЧЕБНЫЙ ПЛАН

муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
 «Корткеросская детско-юношеская спортивная школа»
 на 2021-2022 тренировочный сезон программы спортивной подготовки
 по виду спорта «Биатлон»

Содержание учебного плана

Группа	Количество часов		Количество		Общее количество часов по группам		Всего учебных часов	
	в неделю	в год	групп	обучающихся	в неделю	в год	в неделю	в год
Этап начальной подготовки (до 1-го года обучения)	9	468	1	15	9	468	27	1404
Тренировочный этап (начальная специализация)	18	936	1	6	18	936		

Итого часов к финансированию: **1404** часов

Пояснительная записка

Организационно-правовая форма – муниципальное бюджетное учреждение.

Тип образовательной организации – организация дополнительного образования.

Вид – детско-юношеская спортивная школа.

Основное предназначение муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Корткеросская детско-юношеская спортивная школа» (далее - ДЮСШ) развитие мотивации личности и всестороннего удовлетворения физкультурно-оздоровительных и спортивных потребностей на основе усвоения спортивной программы по виду спорта «Биатлон», сохранение и укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни, создание оптимальных условий развития личности способной к самоутверждению, самореализации, самооценке и саморазвитию в существующем социуме.

Общие задачи учебного процесса:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации. для пополнения спортивной сборной команды субъекта РФ по лыжным гонкам, формирования спортивного резерва сборной команды Российской Федерации по лыжным гонкам;

- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

- подготовка из числа занимающихся судей и тренеров по лыжным гонкам.

Основные задачи развития физической культуры и спорта в ДЮСШ:

- обеспечение равных возможностей для занятий физической культурой и спортом подрастающего поколения вне зависимости от доходов и благосостояния семьи;

- улучшение качества физического воспитания и образования, медико-педагогического наблюдения за здоровьем занимающихся;

- формирование у занимающихся устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, повышение уровня образованности в области физической культуры, спорта и здорового образа жизни;

- агитация и пропаганда здорового образа жизни, вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом «трудных детей».

Образовательный процесс организован на основе нормативно-правовой базы:

- Федеральный закон от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ 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»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 20 августа 2019 г. N 670 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "биатлон";
- Устав ДЮСШ;
- Программа спортивной подготовки по виду спорта «Биатлон» (прин. и утв. Приказом МБУДО «Корткеросская детско-юношеская спортивная школа» №100 от 30.06.2021 г.);
- Иные локальные акты ДЮСШ.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

1. Групповые тренировочные и теоретические занятия;
2. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
3. Тренировочные сборы;
4. Участие в спортивных соревнованиях;
5. Инструкторская и судейская практика;
6. Медико-восстановительные мероприятия;
7. Тестирование и медицинский контроль.

Обучение занимающихся осуществляется по этапам спортивной подготовки согласно программам, разработанным организацией самостоятельно.

Режим занятий обучающихся:

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Продолжительность одного занятия по программе спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2-х академических часов;
- на тренировочном этапе – 3-х академических часов; при двухразовых занятиях в день – 2-х академических часов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общего годового тренировочного плана, определенного данной группе.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера с учётом пожеланий родителей, возрастных особенностей, установленных санитарно-гигиенических норм.

Задачи и преимущественная направленность на этапах подготовки:

1. Этап начальной подготовки – систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.
2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

Программный материал для практических занятий для начального и тренировочного этапов подготовки на 52 недели учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Виды подготовки	Этапы подготовки	
		Начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)
		свыше 1 года	свыше 2-х лет
1	Общая физическая подготовка	234	280
2	Специальная физическая подготовка	112	190
3	Участие в соревнованиях	9	100
4	Стрелковая подготовка	46	130
5	Техническая подготовка	56	100
6	Виды подготовки, не связанные с физ. нагрузкой, в т.ч. тактическая, теоретическая, психологическая	0	63
7	Инструкторская и судейская практика	0	43
8	Медицинское обследование	11	30
Общее кол-во, ч		468	936
Количество в неделю, ч		9	18
Объем циклической нагрузки в год, км	Юноши	850±100	2850±170
	Девушки	850±100	2150±250
Кол-во выстрелов за год, штук	Юноши	6000	8000
	Девушки	-	7000±120

ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРОГРАММНЫХ ТРЕБОВАНИЙ

1) На этапе начальной подготовки:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники вида спорта «биатлон»;

- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

2) На тренировочном этапе:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «биатлон»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «биатлон»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.