

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 «Лыжные гонки»

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	6	312	1	17	6	312	152	7904
Этап начальной подготовки свыше 1-го года обучения	9	468	2	24	18	936		
Тренировочный этап до 2-х лет обучения	12	624	1	9	12	624		
Тренировочный этап до 2-х лет обучения	14	728	1	14	14	728		
Тренировочный этап свыше 2-х лет обучения	18	936	3	22	54	2808		
Этап совершенствования спортивного мастерства	24	1248	2	3	48	2496		

Итого часов к финансированию: 7904 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 «Лыжные гонки», 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 обучающихся;

- формирование у обучающихся 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:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 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 спорта РФ от 20 марта 2019 года №250 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки»";
- Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования;
- Устав ДЮСШ;
- Программа спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки» (прин. и утв. Приказом МБУДО «Корткеросская детско-юношеская спортивная школа» №110 от «02.08.2021 г.»);
- Иные локальные акты ДЮСШ.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

1. Групповые тренировочные и теоретические занятия;
2. Работа по индивидуальным планам подготовки на 6 учебных недель на период отпуска тренера-преподавателя;
3. Медико-восстановительные мероприятия;
4. Тестирование и медицинский контроль;
5. Участие в соревнованиях и тренировочных мероприятиях (тренировочных сборах);
6. Инструкторская и судейская практика

Обучение занимающихся осуществляется по этапам спортивной подготовки согласно программе, разработанной организацией самостоятельно.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается тренерским советом ДЮСШ в зависимости от этапа и задач подготовки.

Режим занятий обучающихся:

- содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом ДЮСШ, исходя из примерных учебных программ по лыжным гонкам;
- расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера с учётом пожеланий родителей, возрастных особенностей, установленных санитарно-гигиенических норм.

ДЮСШ организует работу с детьми в течение всего календарного года ежедневно. ДЮСШ самостоятельна в выборе системы и форм оценок обучающихся.

Тренировочный план на 52 недели тренировочных занятий по лыжным гонкам (ч)

№ п/п	Содержание занятий	Этап начальной подготовки		Этап тренировочный				
		Год обучения						
		I	II	I	II	III	IV	V
I.	Теоретическая подготовка	17	20	75	2.5	25	30	30
II.	Практическая подготовка							
1.	Общая физическая подготовка	176	259	336	336	343	300	300
2.	Специальная физическая подготовка	60	100	130	130	190	284	350
3.	Техническая подготовка	40	60	70	70	70	70	70
4.	Участие в соревнованиях (интегральная подготовка)	15	25	35	35	50	80	110
III.	Углубленное медицинское обследование	4	4	8	8	8	8	11
IV.	Восстановительные мероприятия	-	-	20	20	30	30	45
V.	Инструкторская практика	-	-	-	-	12	20	20

Этап начальной подготовки:

Задачи и преимущественная направленность тренировок этапа начальной подготовки:

- систематические занятия спортом;
- развитие личности;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- определение специализации.

Тренировочный план тренировочных занятий для групп начальной подготовки (час)

№№ п/п	Тема	Год обучения	
		1-й	2-й, 3-й
I. Теоретическая подготовка			
1.	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России	3	3
2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	6	3
3.	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам	3	4
4.	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам	5	10
ИТОГО		17	20
II. Практическая подготовка			
1.	Общая физическая подготовка	176	259
2.	Специальная физическая подготовка	60	100
3.	Техническая подготовка	40	60
4.	Контрольные упражнения и соревнования	15	25

5.	Углубленное медицинское обследование	4	4
ИТОГО		312	468

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Задачи и преимущественная направленность тренировок тренировочного этапа:

- улучшение состояния здоровья;
- физическое развитие;
- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов.

Тематический план теоретической подготовки на этапе начальной спортивной специализации, час

№ п/п	Тема	Год обучения	
		1-й	2, 3-й
1.	Лыжные гонки в мире, России, ДЮСШ	3	3
2.	Спорт и здоровье	5	5
3.	Лыжный инвентарь, мази и парафины	6	6
4.	Основы техники лыжных ходов	8	8
5.	Правила соревнований по лыжным гонкам	3	3
	Итого	25	25

Тематический план теоретической подготовки на этапе углубленной подготовки

№№ п/п	Тема	Год обучения		
		3-й	4-й	5-й
1	Перспективы подготовки юных лыжников	3	4	4
2.	Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональной состояние организма спортсмена	9	10	10
3.	Основы техники лыжных ходов	6	7	7
4.	Основы методики тренировки лыжника-гонщика	7	9	9
	ИТОГО	25	30	30

Этап совершенствования спортивного мастерства

Задачи и преимущественная направленность тренировок тренировочного этапа:

- совершенствование в избранном виде спорта;
- повышение спортивного мастерства;
- дальнейшее развитие физических качеств, технической подготовки;
- целенаправленная соревновательная подготовка в избранных дисциплинах;
- совершенствование вариантов индивидуальной техники и тактики;
- адаптация к повышенным нагрузкам и дальнейшее их повышение;
- повышение психической устойчивости спортсмена к нагрузкам и соревнованиям;
- изучение и совершенствование методики спортивной тренировки и оздоровительных форм физической культуры.

Тематический план теоретической подготовки на этапе спортивного совершенствования, час

№ п/п	Тема	Год обучения	
		1-й	2, 3-й
1.	Основы совершенствования спортивного мастерства	7	2
2.	Основы методики тренировки	7	6
3.	Анализ соревновательной деятельности	14	14
4.	Основы комплексного контроля в системе подготовки лыжника-гонщика	7	3
5.	Восстановительные средства и мероприятия	8	5
	Итого	43	30

ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРОГРАМНЫХ ТРЕБОВАНИЙ

1) На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта лыжные гонки;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта лыжные гонки.

2) На тренировочном этапе: (этап спортивной специализации):

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

3) На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.