

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



### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования  
«Корткеросская детско-юношеская спортивная школа»  
на 2021-2022 тренировочный сезон программы спортивной подготовки  
на спортивно-оздоровительном этапе 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 |
| Спортивно-оздоровительный этап | 6                | 276   | 4          | 50          | 24                                | 1104  | 24                  | 1104  |

Итого часов к финансированию: 1104 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 организовать 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 на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «Биатлон» (принята и утверждена приказом МБУДО «КДЮСШ» №133 от 30.09.2019 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.

В группах спортивно-оздоровительного этапа, с целью большего охвата занимающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более, чем на 25% от годового тренировочного объема. Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю – не более 6-ти академических часов неделю при количестве занятий в неделю – до 3.

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. Спортивно-оздоровительный этап – физическое образование: физическое воспитание и спортивная подготовка, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники лыжных ходов и стрельбы.

**Примерный учебно-тематический план на 46 недель учебно-тренировочных занятий спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта «биатлон»**

| № п/п                              | Тема   | Часы       |
|------------------------------------|--|------------|
| <b>1. Теоретическая подготовка</b> |  |            |
| 1.                                 | Общая физическая подготовка, в том числе восстановительные мероприятия | 173        |
| 2.                                 | Специальная физическая подготовка                                      | 20         |
| 3.                                 | Тактико-техническая подготовка   | 30         |
| 4.                                 | Стрелковая подготовка, в том числе комплексная подготовка              | 30         |
| 5.                                 | Теоретическая подготовка   | 17         |
| 6.                                 | Контрольно-переводные испытания  | 4          |
| 7.                                 | Медицинское обследование   | 2          |
| <b>Всего часов:</b>                |  | <b>276</b> |

**ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРОГРАМНЫХ ТРЕБОВАНИЙ**

1) На спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.