

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
на спортивно-оздоровительном этапе 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
Спортивно-оздоровительный этап	6	276	4	45	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 «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 на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «Лыжные гонки» (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. Медико-восстановительные мероприятия;
3. Тестирование и медицинский контроль.

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.

Спортивно-оздоровительный этап

Задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- привитие интереса к занятиям лыжными гонками;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- овладение основами техники лыжных ходов;
- воспитание черт спортивного характера;
- формирование должных норм общественного поведения;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности;
- содействие гармоничному физическому развитию, укреплению здоровья занимающихся, профилактике вредных привычек и правонарушений на основе занятий лыжными гонками.

Примерный учебно-тематический план на 46 недель учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Тема	Часы
1. Теоретическая подготовка		
1.	Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх	3
2.	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Основные средства восстановления.	5
3.	Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин. Правила соревнований по лыжным гонкам.	3
4.	Основы техники способов передвижения на лыжах.	4
5.	Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта.	2
Итого:		17
2. Практическая подготовка		
1.	Общая физическая подготовка.	170
2.	Специальная физическая подготовка.	43
3.	Техническая подготовка.	38
4.	Контрольные испытания.	4
5.	Медицинское обследование.	2
Итого:		259
Всего часов:		276

ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРОГРАММНЫХ 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.