

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Спортивная школа № 2»
города Асино Томской области

Согласовано:

Принят на педагогическом совете
«__»__ 20__ г.



Утверждаю:

Директор МАОУ ДО СШ № 2

Айдашев Ш.О.

приказ № 30.09.2023 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
работы МАОУ ДО СШ № 2 города Асино Томской области
на 2023-2024 учебный год
Отделение – лыжные гонки

Пояснительная записка к учебному плану на 2023-2024 учебный год

Учебный план на 2023-2024 учебный год составлен на основании Федерального Закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом Российской Федерации от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным стандартом спортивной подготовки по лыжным гонкам, утвержденным Приказом Министерства Sports Российской Федерации № 733 от 17.09.2022г., Приказом Минспорта России от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Устава МАОУ ДО СШ №2 г. Асино Томской области.

Продолжительность учебного года

1. Учреждение реализует дополнительные общеобразовательные (общеразвивающие) программы и программы дополнительного образования спортивной подготовки в течение всего календарного года.

2. Срок реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы - 1 год, программы спортивной подготовки – без срочно.

3. Учебный год рассчитан на 46 недель по общеразвивающей программе и 52 недели по программе спортивная подготовка – с 01 сентября 2023 года до 31 августа 2024 года.

Недельная нагрузка составляет:

- по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе 6 часов в неделю: 3 занятия продолжительностью 2 академических часа (276 часов в год);
- по дополнительной образовательной программы спортивной подготовки: для обучающихся учебно – тренировочной группы 2 года - 14 часов в неделю: 4 занятия продолжительностью 3 астрономических часа и 1 занятие – 2 астрономических часа (728 часов в год).

4. Во время каникул в образовательных организациях занятия проводятся в соответствии с учебным планом, установленным программами дополнительного образования.

Дополнительно в условиях спортивно-оздоровительного лагеря или по индивидуальному плану занятия рассчитаны:

- спортивно - оздоровительная группа - 36 часов,
- учебно – тренировочная группа 2 года – 84 часа.

Допускается изменение расписания.

5. Продолжительность учебной недели – 6 дней, с понедельника по субботу.

6. В выходные дни Учреждение работает в соответствии с утвержденным расписанием занятий и планом спортивно – массовых мероприятий.

1. *Дополнительная общеобразовательная программа (общеразвивающая) по виду спорта лыжные гонки.*

Режим учебно-тренировочной работы

Возраст зачисления в группы (лет)	Продолжительность этапа (в годах)	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю	Общее количество часов в год	Наполняемость группы (чел)
6-18	Весь этап	6	3	276	15-20

Распределение учебных часов

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
		Весь период
1.	Общая физическая подготовка	134
2.	Специальная физическая подготовка	54
3.	Техническая подготовка	70
4.	Тактическая подготовка	-
5.	Теоретическая подготовка	11
6.	Контрольные и переводные нормативы	5
7.	Инструкторская и судейская практика	-
8.	Участие в соревнованиях	По календарю
9.	Восстановительные мероприятия	-
10.	Углубленное медицинское обследование	2
Общее количество часов		276

Учебный план по лыжным гонкам в спортивно – оздоровительной группе

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	11	11	-	текущий
1.1	Вводные занятия. Краткие исторические сведения о возникновении лыжного спорта. Лыжный спорт в России.		1	-	
1.2	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль.		2	-	
1.3	Лыжный инвентарь, выбор. Хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафины.		2	-	
1.4	Основы техники способов передвижения на лыжах.		3	-	
1.5	Правила соревнований по лыжным гонкам.		2	-	
1.6	Основные средства восстановления		1	-	
2.	Общая физическая подготовка	134		134	этапный
2.1.	Комплексы строевых упражнений		-	4	
2.2.	Комплексы общеразвивающих упражнений		-	12	
2.3.	Упражнения без предметов и с предметами		-	9	
2.4.	Упражнения для развития силы		-	16	
2.5.	Упражнения для развития быстроты		-	16	
2.6.	Упражнения для развития выносливости		-	42	
2.7.	Упражнения для развития ловкости		-	5	
2.8.	Упражнения на гибкость и расслабления		-	6	
2.9.	Подвижные игры		-	4	
2.10	Другие виды спорта (футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис)		-	20	
3.	Специальная физическая подготовка	54		54	этапный
3.1.	Передвижение на лыжах по равнинной местности		-	15	
3.2.	Передвижение на лыжах по пересеченной местности		-	16	

3.3. Шаговые имитационные упражнения		-	7	
3.4. Прыжковые имитационные упражнения		-	6	
3.5. Комплексы специальных упражнений на лыжах на ограниченной опоре для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса		-	5	
3.6. Комплексы специальных упражнений без лыж на ограниченной опоре для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса		-	5	
4. Техническая подготовка	70		70	этапный
4.1. Обучение технике классических ходов		-	17	
4.2. Специальные упражнения на овладение технике скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованности работы рук и ног.		-	17	
4.3. Обучение технике спусков со склона в высокой, средней и низкой стойке			5	
4.4. Обучение преодоления подъемов			8	
4.5. Обучение технике торможения			5	
4.6. Обучение поворотов на месте и в движении			6	
4.7. Обучение основным элементам технике конькового хода			12	
5. Контрольные и переводные нормативы	5		5	Этапный, итоговый
6. Углубленное медицинское обследование	2		2	оперативный

Примерный годовой график расчёта учебных часов

Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	11
Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	11	11	14	14	-	134
Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	5	6	6	2	2	4	5	-	54
Техническая подготовка	5	5	6	11	9	12	13	-	-	4	5	-	70
Контрольные нормативы	2						1		2			-	5
Медицинское обследование	1								1			-	2
ИТОГО	28	25	27	28	26	29	30	15	18	24	26		276

Теоретический план подготовки (в часах)

№ п/п	тема	Объем работы (ч)
Теоретическая подготовка		
1	Вводные занятия. Краткие исторические сведения о возникновении лыжного спорта. Лыжный спорт в России.	1
2	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах	2
3	Лыжный инвентарь, выбор. Хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафины.	2
4	Основы техники способов передвижения на лыжах.	3
5	Правила соревнований по лыжным гонкам.	2
6	Основные средства восстановления	1
	ИТОГО	11

2. *Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки:*

Продолжительность обучения:

- учебно- тренировочный этап (2-й год обучения)

- учебно – тренировочный этап (3 год обучения)

Режим учебно – тренировочной работы

Группа	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Максимальный объем учебно – тренировочной нагрузки (час/нед.)	Наполняемость групп (чел.)	Годовая нагрузка
УТГ2	5	12	14	8-12	728
УТГ3	5	12	16	8-12	832

Распределение учебных часов по годам обучения в СШ по лыжным гонкам

№ п/п	Содержание занятий Года обучения	Учебно-тренировочный	
		2	3
1	Теоретическая подготовка	16	20
2	Практическая подготовка		
2.1	Общая физическая подготовка	185	186
2.2	Специальная физическая подготовка	194	210
2.3	Техническая подготовка	275	336
2.4	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	34	36
3	Медицинское обследование	4	8
4	Восстановительные мероприятия	20	30
5	Инструкторская, судейская практика	-	6
	Всего часов:	728	832

Теоретический план многолетней подготовки (в часах)

№ п/п	Содержание занятий Года обучения	Учебно-тренировочный	
		2	3
1.	Вводное занятие. История развития лыжного спорта в России и мире. Олимпийцы лыжники. Основы методики подготовки лыжника гонщика.	1	2
2.	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль, врачебный контроль. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Основные средства восстановления.	2	2
3.	Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин	2	3
4.	Характеристика техники лыжных ходов	4	4
5.	Правила соревнований по лыжным гонкам	6	8
6.	Анализ соревнований по лыжным гонкам	1	1
	<i>Общее количество часов</i>	16	20

Перевод обучающихся на следующий этап подготовки.

Перевод обучающихся на следующий этап подготовки проводится на основании сдачи контрольно – переводных нормативов. Занимающимся в спортивно оздоровительной группе необходимо выполнить 3 контрольных упражнения по общей подготовке и 1 упражнение по специальной подготовке. Обучающимся группы начальной подготовки необходимо успешно выполнить 3 контрольных упражнения по общей физической подготовке и участвовать в соревнованиях (или иметь спортивный разряд).

При превышении количественного состава занимающихся, успешно сдавших контрольно – переводные нормативы и желающих продолжить тренировки на следующем этапе подготовки, проводится конкурсный отбор по уровню спортивной подготовленности. Основным критерием уровня спортивной подготовленности занимающихся является результат в лыжных гонках на соревнованиях в течении года.

При изменении расписания обучающегося в общеобразовательной школе, воспитанник СШ может быть переведен в другую группу по согласованию с родителями (законными представителями).

Контрольные упражнения для определения уровня подготовки лыжников-гонщиков по общей и специальной физической подготовке

Контрольные упражнения	СОГ	
	м	д
Общая физическая подготовка		
Прыжок в длину с места (см)	110	100
Бег 60 м. (мин. сек.)	11,2	12,0
Бег 1000 м (без учета времени)	+	+
Наклон вперед сидя (см)	1	2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	-	4
Подтягивание на перекладине (раз)	1	-
Специальная физическая подготовка		
Бег на лыжах 1 км (мин.сек.)	09.30	10.00

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "лыжные гонки"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	Не более	
			16,0	16,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			170	155
1.3.	Бег на 1000 м	мин, с	Не более	
			4,00	4,15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	не более	
			14.20	15.20
2.2.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	не более	
			13.00	14.30
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022374

Владелец Айдашев Шамиль Оскарович

Действителен с 20.04.2023 по 19.04.2024