

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

Рассмотрено и согласовано:
на педагогическом совете
протокол № 1 «30» августа 2024 г.



г. утверждаю
Директор МАОУ ДО СШ № 2
города Асино Томской области И.О. Айдашев И.О.
приказ № 11 от 30.08.2024 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
работы МАОУ ДО СШ № 2 города Асино Томской области
на 2024-2025 учебный год
Отделение – лыжные гонки

Пояснительная записка к учебному плану на 2024-2025 учебный год

Учебный план на 2024-2025 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. № 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 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 52 недели по общеразвивающей программе и программе спортивной подготовки – с 02 сентября 2024 года до 30 августа 2025 года.
Недельная нагрузка составляет:
 - по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе 6 часов в неделю: 3 занятия продолжительностью 2 академических часа (276 часов в год по общеобразовательной программе и 36 часов спортивно – оздоровительная площадка);
 - по дополнительной программе спортивной подготовки:
 - для начальной подготовки 1 года – 6 часов в неделю: 3 занятия продолжительностью 2 астрономических часа (312 часов в год)
 - для обучающихся учебно – тренировочной группы 1 года - 12 часов в неделю: 4 занятия продолжительностью 3 астрономических часа (624 часа в год).
 - для обучающихся учебно – тренировочной группы 3 года - 16 часов в неделю: 4 занятия продолжительностью 3 астрономических часа и 2 занятия – 2 астрономических часа (832 часа 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 на спортивно – оздоровительную группу - 36 часов,
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	Оздоровительная площадка (часов)	Общее количество часов в год	Наполняемость группы (чел)
6-18	Весь этап	6	3	36	312	15-20

Распределение учебных часов

№	Разделы	Спортивно-оздоровительный этап
		Весь период
1.	Теоретическая подготовка	11
2.	Общая физическая подготовка	120
3.	Специальная физическая подготовка	68
4.	Техническая подготовка	70
5.	Контрольные нормативы	5
6.	Медицинское обследование	2
7.	Спортивно – оздоровительная площадка	36
Общее количество часов		312

Учебный план по лыжным гонкам в спортивно – оздоровительной группе

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы 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. Оказание первой помощи при травмах		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	120		120	этапный
2.1.	Комплексы строевых упражнений		-	4	
2.2.	Комплексы общеразвивающих упражнений		-	12	
2.3.	Упражнения без предметов и с предметами		-	8	
2.4.	Упражнения для развития силы		-	14	
2.5.	Упражнения для развития быстроты		-	14	
2.6.	Упражнения для развития выносливости		-	38	
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 и т.д.)		-	15	
3.	Специальная физическая подготовка	68		68	этапный
3.1.	Передвижение на лыжах по равнинной местности		-	16	

3.2.	Передвижение на лыжах по пересеченной местности		-	18	
3.3.	Шаговые имитационные упражнения		-	10	
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		-	9	
3.6.	Комплексы специальных упражнений без лыж на ограниченной опоре для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса		-	9	
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 преодолению подъемов			8	
4.5.	Обучение технике торможения			5	
4.6.	Обучение поворотов на месте и в движении			6	
4.7.	Обучение основным элементам техники конькового хода			12	
5.	Контрольные и переводные нормативы	5		5	этапный
6.	Медицинское обследование	2		2	
7.	Спортивно - оздоровительная площадка	36		36	

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	13	12	9	8	8	8	14	13	6	7	10	120
Специальная физическая подготовка	6	6	6	8	9	9	7	5	4	4	3	1	68
Техническая подготовка	6	6	7	8	8	8	7	8	3	3	5	1	70
Контрольные нормативы	2						1		2				5
Медицинское обследование	1								1				2
Спортивно – оздоровительная площадка		4					8			16	4		36
Итого	28	30	30	26	26	26	32	28	24	30	20	12	312

Теоретический план подготовки (в часах)

№ п/п	тема	Объем работы (ч)
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: начальная подготовка (1-й год обучения), учебно-тренировочный этап (1-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)	Максим. объем учебно – тренировочной нагрузки (час/нед.)	Наполняемость групп (чел.)	Годовая нагрузка
НП 1	2	9	6	12-15	312
УТГ1	5	12	12	8-12	624
УТГ3	5	12	16	8-12	832

Распределение учебных часов по годам обучения в СШ по лыжным гонкам

№ п/п	Содержание занятий	Начальная подготовка	Учебно-тренировочный	
			1й	3й
Года обучения		1й	1й	3й
1	Теоретическая подготовка	8	16	20
2	Практическая подготовка			
2.1	Общая физическая подготовка	124	170	186
2.2	Специальная физическая подготовка	60	164	210
2.3	Техническая подготовка	108	225	336
2.4	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	10	25	36
3	Медицинское обследование	2	4	8
4	Восстановительные мероприятия		20	30
5	Инструкторская, судейская практика			6
Всего часов:		312	624	832

Теоретический план многолетней подготовки (в часах)

№	Содержание	Начальная подготовка	Учебно-тренировочный	
			1	3
Года обучения		1	1	3
1.	Вводное занятие. История развития лыжного спорта в России и мире. Основы методики подготовки лыжника гонщика.	2	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	2
3.	Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин	1	2	3
4.	Характеристика техники лыжных ходов	1	4	4
5.	Правила соревнований по лыжным гонкам	1	6	8
6.	Анализ соревнований по лыжным гонкам	1	1	1
<i>Общее количество часов</i>		8	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 норматива по ОФП и 1 норматив по СФП.

Обучающимся групп начальной подготовки необходимо успешно выполнить 3 контрольных упражнения по общей физической подготовке, 1 контрольный норматив по специальной физической подготовке и участвовать в соревнованиях (или иметь спортивный разряд).

Обучающимся в учебно – тренировочной группе необходимо выполнить 3 норматива по общей физической подготовки, 2 норматива по специальной физической подготовки, а так же иметь спортивный разряд по лыжным гонкам.

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 этап начальной подготовки обучения по виду спорта "лыжные гонки"

Контрольные упражнения	До года обучения		Свыше года обучения	
	м	д	м	д
Прыжок в длину с места (см)	не менее		не менее	
	140	130	150	140
Бег 60 м, (мин. сек.)	не более		не более	
	11,5	12,0	11,0	11,6
Бег 1000 м (мин, с)	не более		не более	
	6,30	7,00	5,50	6,20
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	не менее		не менее	
	30	25	35	30
Бег на лыжах 3 км. Свободный стиль.	+	+	+	+

**Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для
лыжников-гонщиков 1, 3 года обучения в УТГ**

Контрольные упражнения	Юноши	Девушки
1. Общей физической подготовки		
Бег 100 м, с	не более	
	16,0	16,8
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	не менее	
	170	155
Бег 1000 м, мин, с	не более	
	4,00	4,15
2. Специальной физической подготовки		
Бег на лыжах. Классический стиль 3 км, мин, с	не более	
	14,20	15,20
Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км, мин, с	не более	
	13,00	14,30
3. Уровень спортивной квалификации		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	Спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
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 376304230083447847618637456882370283188412430486

Владелец Айдашев Шамиль Оскарович

Действителен с 19.04.2024 по 19.04.2025