

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

Рассмотрено и согласовано:
на педагогическом совете
протокол № 1 «03» сентября 2025г.



Утверждаю
Директор МАОУ ДО СШ № 2
Айдашев Ш.О.
приказ № 131/3 «03» сентября 2025г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
работы МАОУ ДО СШ № 2 города Асино Томской области
на 2025-2026 учебный год
Отделение – лыжные гонки

Пояснительная записка к учебному плану на 2025-2026 учебный год

Учебный план на 2025-2026 учебный год составлен на основании:

- Федерального Закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона Российской Федерации от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденный 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.

Главной целью занятий лыжными гонками в спортивной школе № 2 - воспитание разносторонне развитой личности, формирование основ здорового и безопасного образа жизни, развитие физических и творческих способностей посредством систематических занятий лыжными гонками.

Главные задачи - формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитание личностно-значимых качеств: организованности, уважения, дисциплинированности, воспитание интереса к лыжным гонкам.

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 01 сентября 2025 года до 31 августа 2026 года.

Недельная нагрузка составляет:

- по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе 6 часов в неделю: 3 занятия продолжительностью 2 академических часа (312 часов в год);

- по дополнительной программе спортивной подготовки:

- для начальной подготовки 2 года – 8 часов в неделю: 4 занятия продолжительностью 2 астрономических часа (416 часов в год)

- для обучающихся учебно – тренировочной группы 1 года обучения - 12 часов в неделю: 2 занятия продолжительностью 3 астрономических часа и 3 занятия продолжительностью 2 астрономических часа (624 часа в год).

- для обучающихся учебно – тренировочной группы 3 года обучения - 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.

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

№ п/п	Группа	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год	Кол-во обучающихся	Тренер - преподаватель
Спортивно – оздоровительный этап подготовки					
1	СОГ № 2	6	312	16	Авдеенко Иван Михайлович
2	СОГ № 3	6	312	15	
3	СОГ № 4	6	312	14	
4	СОГ № 8	6	312	15	Владимиров Виталий Витальевич
5	СОГ № 1	6	312	15	Обеднина Светлана Юрьевна
6	СОГ № 9	6	312	15	Катюха Елена Александровна
ИТОГО		36		90	
вакансия		8			

Распределение учебных часов

№	Разделы	Спортивно-оздоровительный этап
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	Кол-во часов	Формы контроля
1.	Теоретическая подготовка	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	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	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	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	этапный
6.	Медицинское обследование	2	
7.	Спортивно - оздоровительная площадка	36	

Примерный годовой график расчёта учебных часов

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	11
Общая физическая подготовка	12	10	12	10	12	5	4	9	11	14	11	10	120
Специальная физическая подготовка	6	6	5	9	6	10	8	6	6	4	2		68
Техническая подготовка	6	6	8	6	4	8	8	10	7	3	3	1	70
Контрольные нормативы	2						2		1				5
Медицинское обследование	1				1								2
Спортивно – оздоровительная площадка		5					5			20	6		36
Итого	28	28	26	26	24	24	28	26	26	42	22	12	312

Теоретический план подготовки (в часах)

№ п/п	тема	Объем работ (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:

- начальная подготовка (2-й год обучения),
- учебно- тренировочный этап (1-й год обучения), учебно – тренировочный этап (3 год обучения)

Режим учебно – тренировочной работы

№ п/п	Группа	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год	Кол-во обучающихся	Тренер - преподаватель
Этап начальной подготовки 2 года обучения					
1	НП 2 № 5	8	416	14	Владимиров Виталий Витальевич
Учебно – тренировочный этап 1 года обучения					
2	УТГ 1 № 7	12	624	8	Обеднина Светлана Юрьевна
Учебно – тренировочный этап 3 года обучения					
3	УТГ 3 № 6	16	832	10	Владимиров Виталий Витальевич
ИТОГО		36		32	

Распределение учебных часов по годам обучения в СШ по лыжным гонкам

№ п/п	Содержание занятий	Начальная подготовка	Учебно-тренировочный	
			1й	3й
	Года обучения	2й	1й	3й
1	Теоретическая подготовка	8	16	20
2	Практическая подготовка			
2.1	Общая физическая подготовка	136	170	186
2.2	Специальная физическая подготовка	110	164	210
2.3	Техническая подготовка	136	225	336
2.4	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	14	25	36
3	Медицинское обследование	2	4	8
4	Восстановительные мероприятия	10	20	30
5	Инструкторская, судейская практика			6
Всего часов:		416	624	832

Теоретический план многолетней подготовки (в часах)

№	Содержание	Начальная подготовка	Учебно-тренировочный	
			1	3
	Года обучения	2	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 также 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»	

Тарификационный список тренеров по хоккею на 2025-2026 учебный год

№ п/п	Показатели на начало учебного года	Кол – во групп	Кол- во часов	Кол- во человек
1	Учебно – тренировочная группа третьего года обучения	1	16	10
2	Учебно – тренировочная группа первого года обучения	1	12	8
3	Группа начальной подготовки второго года обучения	1	12	14
4	Спортивно – оздоровительная группа	6	36	90
	ИТОГО	9	76	122
	Спортивно – оздоровительная группа (вакансия)		8	

**Изменения в учебный план 2025-2026 учебного года
(с 30.09.2025 – внесение изменений в тарификацию)
Режим учебно – тренировочной работы в спортивно – оздоровительных группах**

№ п/п	Группа	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год	Кол-во обучающихся	Тренер - преподаватель
Спортивно – оздоровительный этап подготовки					
1	СОГ № 2	6	312	16	Авдеенко Иван Михайлович
2	СОГ № 3	6	312	15	
3	СОГ № 4	6	312	14	
4	СОГ № 8	6	312	15	Авдеенко Иван Михайлович (по заявлению)
5	СОГ № 1	6	312	15	Обеднина Светлана Юрьевна
6	СОГ № 9	6	312	15	Катюха Елена Александровна
Этап начальной подготовки второго года обучения					
7	НП 2 № 5	8	416	14	Катюха Елена Александровна
Учебно – тренировочный этап первого года обучения					
8	УТГ1 № 7	12	624	8	Обеднина Светлана Юрьевна
Учебно – тренировочный этап третьего года обучения					
9	УТГ 3 №6	16	832	10	Авдеенко Иван Михайлович
ИТОГО		72		122	
вакансия		12	Внешние совместители (2 группы СОГ по 6 часов)		

**Тарификационный список тренеров по хоккею
на 2025-2026 учебный год от 30.09.2025**

№ п/п	Показатели на начало учебного года	Кол – во групп	Кол- во часов	Кол- во человек
1	Учебно – тренировочная группа третьего года обучения	1	16	10
2	Учебно – тренировочная группа первого года обучения	1	12	8
3	Группа начальной подготовки второго года обучения	1	8	14
4	Спортивно – оздоровительная группа	6	36	90
	Спортивно – оздоровительная группа (вакансия)	2	12	122
ИТОГО		11	84	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 698875933354843316134420126408267428494147114532

Владелец Айдашев Шамиль Оскарович

Действителен с 21.04.2025 по 21.04.2026