

«СОГЛАСОВАНО»

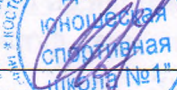
Начальник УО Администрации
Костомукшского городского округа

 А.Н. Ланкина

« » 2019г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
МКОУ ДО КГО «ДЮСШ №1»

 А.А.Богданов

« » 2019г.



ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К УЧЕБНЫМ ПЛАНАМ

Муниципального казенного образовательного учреждения дополнительного образования Костомукшского городского округа «Детско-юношеская спортивная школа №1»

Учебные планы МКОУ ДО КГО «ДЮСШ №1» составлены на основе программ, реализуемых в учреждении, в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации 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 Российской Федерации от 12 сентября 2013 года № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 года № 731 «Об утверждении порядка приёма на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 марта 2013 года N 111 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки»
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 августа 2013 года N 686 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта биатлон»
- СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Дополнительными общеобразовательными программами
- Уставом Учреждения
- Локальными нормативными актами, регулирующими деятельность Учреждения.

Учебные планы содержат разделы:

- Теоретическая подготовка проводится в виде бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения, учитывая возраст занимающихся и излагается в доступной для них форме. Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно;
- Общая физическая подготовка (ОФП) – направленная на повышение общей работоспособности;
- Специальная физическая подготовка (СФП) – на развитие специальных физических качеств;
- Техническая подготовка – базовые упражнения, специальные, вспомогательные, характерные для избранного вида спорта;
- Контрольные упражнения и соревнования проводятся в целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке, соревнования проводятся в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий;
- Медицинское наблюдение, психологическая подготовка, восстановительные мероприятия – в задачи медицинского контроля входят: диагностики спортивной пригодности ребенка; оценка его перспективности, оказание первой доврачебной помощи, психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, восстановительные мероприятия используются для восстановления работоспособности обучающихся МКОУ ДО КГО «ДЮСШ №1». Используется широкий круг средств и мероприятий педагогических, гигиенических и психологических с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Цели, задачи и содержание деятельности спортивных групп определяются с учетом утверждённых программ.

Тренер-преподаватель вправе при планировании годового учебного плана распределять учебные часы по разделам с учетом индивидуальности учащихся, состояния физической и психической подготовки, в пределах определенного Учебным планом количества часов на учебный год соответствующего уровня.

МКОУ ДО КГО «ДЮСШ №1» реализует дополнительную общеобразовательную программу, которая подразделяется на три вида:

- *Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по общефизической подготовке с элементами спортивных видов спорта и лыжной подготовки.*

Данная программа реализуется в спортивно-оздоровительных группах, период освоения программы – 1 год (43 недели или 38 недель (для совместителей))

Весь период объем учебно-тренировочной работы составляет **4 часа** в неделю. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать двух академических часов.

Тренировочный процесс в данном периоде направлен на укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей, формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще, овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и воспитание трудолюбия, развитие физических качеств, достижение высокого уровня здоровья и работоспособности. СОГ

охватывают все культивируемые виды спорта. Занятия в группах СОГ позволяют привлекать в ДЮСШ разновозрастной контингент детей, решать вопросы массовости, набора и отбора учащихся, популяризировать здоровый образ жизни.

- *Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по БИАТЛОНУ*
- *Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ*
ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1 год обучения (1 НП) объем учебно-тренировочной работы составляет **6 часов** в неделю; 2 и 3 год (2,3 НП) обучения объем учебно-тренировочной работы – **9 часов** в неделю. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать двух академических часов – в будние дни – 3 часов в выходные и каникулярные дни

Задачами этапа начальной подготовки являются: отбор детей для систематических занятий спортом, с учетом возраста и выявления задатков и способностей детей. Начального освоения техники и тактики выбранного вида спорта. Формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом, приобщение детей к здоровому образу жизни. Этап начальной подготовки характеризуется постепенным наращиванием объема и интенсивности физических нагрузок, воспитанием черт спортивного характера.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

4 и 5 год (1,2 УТ) обучения - этап начальной специализации объем учебно-тренировочной работы составляет **12 часов** в неделю. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать трех академических часов – в будние дни и четырех академических часов в выходные и каникулярные дни

6, 7 и 8 годы (3,4,5 УТ) обучения – этап углубленной специализации, объем учебно-тренировочной работы составляет по **18 часов** в неделю.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать трех академических часов – в будние дни и четырех академических часов в выходные и каникулярные дни

Для тренировочного этапа характерным является постепенное увеличение количества учебных часов, рост объема и интенсивности физических нагрузок. Целенаправленно осуществляется работа по совершенствованию техники и тактики. Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовки, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях. Совершенствованием техники и развитием специальных физических качеств.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- Групповые, индивидуальные учебно-тренировочные занятия – под руководством тренера-преподавателя;
- Работа по индивидуальным планам – работа ведется в период каникулярного отдыха по составленному тренером заданию;
- Медико-восстановительные мероприятия;

- Учебно-тренировочные сборы – для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха и восстановления учащихся, проходящих спортивную подготовку;
- Пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях;
- Инструкторская и судейская практика - подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве помощника судьи, судьи, в т.ч. с целью знакомства учащихся с работой тренера-преподавателя. Решение этих задач осуществляется на тренировочном этапе и продолжается на последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, самостоятельного изучения литературы, практических занятий;
- Участие в соревнованиях и спортивных праздниках.
- Формами промежуточной аттестации являются:
 - 1) Контрольные испытания (тестирование) по общей и специальной физической подготовке обучающихся по учебным нормативам.
 - 2) Учёт результатов участия в соревнованиях по календарю спортивно-массовых мероприятий Учреждения; учёт победителей и призёров города Костомукша, и других ведомств (муниципального, регионального, всероссийского и международного уровней).
 - 3) Учёт личностных достижений обучающихся на соревнованиях различного уровня.
 - 4) Учёт выполнения классификационных норм и присвоения спортивных разрядов в виде спорта.
 - 5) Учёт кандидатов и членов сборных команд города, республики, СЗФО по видам спорта.

ДЮСШ № 1 работает по режиму 6-ти дневной рабочей недели. Учебный год в учреждении начинается 1 сентября. Режим работы определяется расписанием, утвержденным директором «ДЮСШ №1». Расписание учебно-тренировочных занятий составляется на 1 год с учетом интересов учащихся. Продолжительность академического часа равна 45 минутам с обязательным 10-минутным перерывом между каждым часом. В каникулярное время составляется особое расписание, отражающее специфику работы учреждения, отпускной период тренеров-преподавателей и общий план городских мероприятий.

В период подготовки к республиканским и всероссийским соревнованиям МКОУ ДС КГО «ДЮСШ №1» имеет право проводить учебно-тренировочные сборы до 15 дней.

Программный материал рассчитан на **43 недели занятий в год** под руководством тренера-преподавателя и **9 недель самостоятельной работы по индивидуальным планам.**

Для тренеров-преподавателей, работающих по совместительству, программный материал рассчитан на **38 недель в год.**

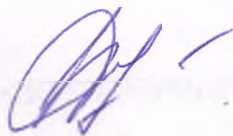
При наличии 50% контингента учащихся тренер-преподаватель может проводить учебно-тренировочные занятия в каникулярное время.

Средняя наполняемость групп зависит от года обучения, уровня подготовки и составляет 12-16 человек в группах СОГ и НП и от 12 до 7 человек в группах УТГ. Спортивно-оздоровительные лагеря организуются в каникулярное время для обеспечения круглогодичности занятий и активного отдыха учащихся. Под руководством одного тренера-преподавателя

должно заниматься не менее 12-15 учащихся в городском спортивно-оздоровительном лагере и 10 учащихся в загородном.

Старший тренер-преподаватель отделения биатлона – Скориков Александр Григорьевич
Старший тренер-преподаватель отделения лыжных гонок – Алаева Анна Андреевна.

Директор МКОУ ДО КГО «ДЮСШ №1»



А.А. Богданов

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по **Лыжным гонкам**
МКОУ ДО КГО «ДЮСШ №1»

Учебный план тренировочных занятий на 52 учебных недели

(43 учебных недели под руководством тренера-преподавателя и 9 недель работы
 во время учебно-тренировочных сборов, спортивных лагерей и самостоятельной работы по индивидуальным планам в часах)

Содержание занятий Год обучения	НП		Т				
	1 год	свыше года	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Теоретическая, психологическая подготовка	5	8	20	20	25	28	28
	В учебно-тренировочном процессе						
Общая физическая подготовка	168	212	277	270	344	325	317
Специальная физическая подготовка	74	147	177	177	301	314	318
Технико-тактическая подготовка	58	92	113	113	191	191	191
Контрольные упражнения и участие в соревнованиях	7	9	15	20	30	33	37
	Согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий, с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности по виду спорта лыжные гонки						
Восстановительные средства и мероприятия, в том числе медицинский осмотр	-	-	16	16	25	25	25
Инструкторская судейская практика	-	-	6	8	20	20	20
Всего часов в год:	312	468	624	624	936	936	936
В т.ч. под руководством тренера	258	387	516	516	774	774	774

План теоретической подготовки (52 недели)

Содержание занятий	Год обучения	НП		Т				
		1 год	свыше года	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Вводное занятие		1						
Физическая культура как средство всестороннего развития личности.			1	2	2	2	1	1
Основы здорового образа жизни		1	1					
Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.		1	1					
Правила поведения и техники безопасности на занятии. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.		1	2					
Краткая характеристика техники лыжных ходов.		1	2					
Врачебный контроль и самоконтроль			1	1	1	2	2	2
Лыжные гонки в республике, России, мире. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта				2	2	2	1	1
Краткие сведения о строении и функциях организма				2	2	2	2	2
Физиологические основы спортивной тренировки				1	1	3	3	2
Питание спортсмена				2	2	3	3	3
Лыжный инвентарь, мази, парафины				3	3	2	2	2
Основы техники лыжных ходов				3	3	3	4	2
Правила соревнований по лыжным гонкам				3	3	3	4	4
Антидопинговые правила								2
Основы совершенствования спортивного мастерства				1	1	3	6	7
Всего часов в год:		5	8	20	20	25	28	28

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по **Биатлону**
МКОУ ДО КГО «ДЮСШ №1»

Учебный план тренировочных занятий на 52 учебных недели

(43 учебных недели под руководством тренера-преподавателя и 9 недель самостоятельной работы
 во время учебно-тренировочных сборов, спортивных лагерей и самостоятельной работы по индивидуальным планам)

Содержание занятий	НП		Т				
	1 год	свыше года	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Теоретическая, психологическая подготовка	5	8	17	19	23	25	28
	В учебно-тренировочном процессе						
Общая физическая подготовка	186	258	348	315	420	405	400
Специальная физическая подготовка	34	56	75	87	163	165	165
Технико-тактическая подготовка	40	70	75	84	130	130	130
Стрелковая подготовка	40	65	78	85	150	155	155
Контрольные упражнения и участие в соревнованиях	4	8	12	16	18	24	26
	Согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий, с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности по виду спорта биатлон						
Восстановительные средства и мероприятия в том числе медицинский осмотр	3	3	12	12	20	20	20
Инструкторская судейская практика	-	-	6	6	12	12	12
Всего часов в год:	312	468	624	624	936	936	936
В т.ч. под руководством тренера	258	387	516	516	774	774	774

План теоретической подготовки (52 недели)

№	Наименование темы (час.)	Этап подготовки						
		Начальная подготовка		тренировочный этап				
		до года	свыше года	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Физическая культура как средство всестороннего развития личности.		1	1	2	2	1	1
2	Основы здорового образа жизни	1	1					
3	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт и биатлон в России.	1	2					
4	Правила поведения и техники безопасности на занятии. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	2	2					
5	Краткая характеристика техники лыжных ходов.	1	2					
6	Биатлон в области, России, мире. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта			2	2	2	1	1
7	Краткие сведения о строении и функциях организма			2	2	2	2	2
8	Врачебный контроль и самоконтроль			1	1	2	2	2
9	Физиологические основы спортивной тренировки			1	1	2	3	2
10	Питание спортсмена			2	2	2	3	3
11	Лыжный инвентарь, мази, парафины, оружие биатлониста			3	3	3	2	2
12	Основы техники лыжных ходов			3	3	3	3	2
13	Правила соревнований по лыжным гонкам и биатлону			2	2	3	4	4
14	Антидопинговые правила							2
15	Основы совершенствования спортивного мастерства, основы методики тренировки биатлониста				1	2	4	7
	ИТОГО часов	5	8	17	19	23	25	28

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по общефизической подготовке с элементами спортивных видов спорта и лыжной подготовки для спортивно-оздоровительных групп

Учебно – тематический план подготовки на 43 недели учебно-тренировочных занятий и тренировки в спортивно-оздоровительном лагере (в часах)

Содержание занятий	Количество часов	МЕСЯЦЫ									
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI-VIII
Теоретическая подготовка	6										
История физ.культуры	1		1								
Техника безопасности	1	1									
Особенности занятий лыжной подготовкой, инвентарь	1				1						
Основы техники способов передвижения на лыжах	1				1						
Режим дня и личная гигиена, влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1									
Профилактика вредных привычек	1							1			
Практическая подготовка с элементами видов спорта в т.ч.:	156										
Общефизическая подготовка	43	2	6	7	3	5	2	2	5	4	7
Легкоатлетические упражнения	30	4	4	4	2	2	2	1	3	4	4
Подвижные игры	27	4	3	3	2	2	2	1	3	3	4
Спортивные игры	31	3	3	3	3	3	3	2	4	3	4
Лыжная подготовка	25				4	5	6	7	3		
Контрольные упражнения и соревнования	8										
Контрольные нормативы	4	1			1			1		1	
Соревнования	4		1				1	1		1	
Медицинское обследование	2		1							1	
Всего часов	172	16	19	17	17	17	16	16	18	17	19

Учебный – тематический план подготовки на 38 недель учебно-тренировочных занятий и тренировки в спортивно-оздоровительном лагере (в часах)

Содержание занятий	Количество часов	МЕСЯЦЫ									
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
Теоретическая подготовка	6										
История физ.культуры	1					1					
Техника безопасности	1	1									
Особенности занятий лыжной подготовкой, инвентарь	1				1						
Основы техники способов передвижения на лыжах	1					1					
Режим дня и личная гигиена, влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1									
Профилактика вредных привычек	1							1			
Практическая подготовка с элементами видов спорта в т.ч.:	140										
Общефизическая подготовка	38	2	6	7	3	5	2	3	5	5	
Легкоатлетические упражнения	27	4	4	4	2	2	2	1	3	5	
Подвижные игры	24	4	3	3	2	2	3	1	3	3	
Спортивные игры	28	3	3	3	3	2	3	4	3	4	
Лыжная подготовка	23				4	4	6	6	3		
Контрольные упражнения и соревнования	5										
Контрольные нормативы	3	1			1			1			
Соревнования	2		1					1			
Медицинское обследование	1		1								
Всего часов	152	16	18	17	16	17	16	18	17	17	