

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования детско-юношеской спортивной школы
«Родонит»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО ДЮСШ
«Родонит»


Н.А.Фрей
Приказ № 30 от 30.08.2017

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дополнительной предпрофессиональной программы
по лыжным гонкам
для тренировочного этапа
на 2017-2018 учебный год

г. Екатеринбург, 2017

**Пояснительная записка к учебному плану
дополнительной предпрофессиональной программы
по лыжным гонкам для тренировочного этапа
(нормативный срок освоения – 5 лет)**

Учебный план дополнительной предпрофессиональной программы по лыжным гонкам для тренировочного этапа составлен в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», постановлением Главного государственного врача РФ от 04.07.2014 № 41 "Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологических требованиях к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», с Уставом МБОУ ДО ДЮСШ «Родонит» (далее - учреждение) на основе документов, определяющих содержание дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта:

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 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»;

3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», с образовательной программой и Уставом учреждения.

Учебный план определяет максимальный объем тренировочной нагрузки обучающихся. Учебный план учитывает состояние социума, возможности педагогического коллектива, состояние материально-технической базы учреждения, образовательные потребности обучающихся и их родителей.

Учебный план обеспечивает:

права обучающихся на получение качественного образования, установленные федеральными государственными требованиями;

непрерывность обучения;

оптимальную нагрузку обучающихся.

Учебный план дополнительной предпрофессиональной программы по лыжным гонкам для тренировочного этапа состоит из предметных областей, отнесенных к группе циклических видов спорта.

Учебный план включает обучение по следующим периодам подготовки:

тренировочного этапа 1 года обучения

тренировочного этапа 2 года обучения

тренировочного этапа 3 года обучения

тренировочного этапа 4 года обучения

тренировочного этапа 5 года обучения

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана определено в его структуре.

Учебным планом предусмотрено соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по лыжным гонкам);

5 % - теоретическая подготовка;

35 % - общая и специальная физическая подготовка;

45 % - избранный вид спорта,

7 % - другие виды спорта и подвижные игры;

8 % - самостоятельная работа обучающихся.

Режим функционирования.

1. Организация тренировочного и образовательного процессов регламентируется календарным учебным графиком, расписанием занятий, которые разрабатываются и утверждаются учреждением самостоятельно.

2. Продолжительность учебного года составляет 44 недели. Продолжительность каникул в течение учебного года составляет 8 календарных недель.

3. Продолжительность учебной недели – шесть дней. Продолжительность занятия – 3 часа.

4. Непрерывность освоения дополнительной предпрофессиональной программы по лыжным гонкам для тренировочного этапа в каникулярный период обеспечивается:

пребыванием обучающихся в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях;

участием обучающихся в тренировочных сборах;

самостоятельной работой обучающихся по индивидуальными планами подготовки.

5. В учебном плане предусмотрен объем часов для проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся. Формы промежуточной и итоговой аттестации предусмотрены учебным планом. Порядок проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся определяется Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

6. Основными формами организации тренировочного процесса являются:

тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару или группу;

самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;

тренировочные сборы;

участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

инструкторская и судейская практика;

медико-восстановительные мероприятия;

промежуточная и итоговая аттестация обучающихся (в форме собеседования, тестирования, практической работы) по каждой предметной области.

Учебный план
для тренировочного этапа по лыжным гонкам
МБОУ ДО ДЮСШ «Родонит»

Предметные области	Количество часов в год					Форма промежуточной (итоговой) аттестации	Объем обучения (%)
	Тренировочный этап						
	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5		
Этапы (периоды) подготовки							
Теория и методика ФКиС	26	26	38	38	38	С	5
Общая и специальная физическая подготовка	176	176	265	265	265	Т	35
Избранный вид спорта	226	226	340	340	340	Т	45
Другие виды спорта и подвижные игры	36	36	53	53	53		7
Самостоятельная работа	40	40	60	60	60		8
Промежуточная (итоговая) аттестация	3	3	3	3	3		
Итого	504	504	756	756	756		100
Количество часов в неделю	12	12	18	18	18		

С – собеседование;

Т – тестирование;

Формирование календарного учебного графика

Календарный учебный график является составной частью образовательной программы МБОУ ДО ДЮСШ «Родонит».

Календарный учебный график определяет чередование учебной (тренировочной) деятельности и плановых перерывов при получении образования для отдыха и иных социальных целей (каникул) по календарным периодам года.

Разработка и утверждение календарного учебного графика образовательной организацией осуществляется ежегодно.

Календарный учебный график содержит следующую обязательную информацию:

- сроки начала и окончания учебного года;
- продолжительность учебного года;
- продолжительность каникул (в календарных днях, в неделях);
- продолжительность учебной недели;
- продолжительность тренировочных занятий;
- сроки проведения промежуточной (итоговой) аттестации.

В календарном учебном графике предусмотрено:

- расписание тренировочных занятий в течение недели, которое является приложением;
- занятия по предметным областям (в том числе, проводимые по группам, подгруппам, индивидуально);
- минимум один тренировочный сбор продолжительностью от 14 до 21 дня (без учета проезда к месту проведения тренировочных сборов и обратно);
- участие в соревнованиях;
- самостоятельную работу обучающихся, контролируруемую тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы);
- промежуточную (итоговую) аттестацию обучающихся.

Непрерывность освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы в каникулярный период обеспечивается:

- участием обучающихся в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;
- участием обучающихся в тренировочных сборах, проводимых Учреждением и иными физкультурно-спортивными организациями;
- самостоятельной работой обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

1. Продолжительность учебного года 44 недели

Этапы подготовки	Период обучения (лет)	Начало учебного года	Окончание учебного года	Каникулы	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация
Тренировочный	Первый год	1 сентября 2017 года	14 июля 2018	с 03.04 по 16.04. 2018 с 20.07 по 02.08. 2018	С 19.03. по 25.03.2018 С 04.06. по 10.06.2018	-
	Второй год	1 сентября 2017 года	16 июля 2018	с 03.04 по 16.04. 2018 с 20.07 по 02.08. 2018	С 19.03. по 25.03.2018 С 04.06. по 10.06.2018	-
	Третий год	1 сентября 2017 года	15 июля 2018	с 03.04 по 16.04. 2018 с 20.07 по 02.08. 2018	С 19.03. по 25.03.2018 С 04.06. по 10.06.2018	-

2. Продолжительность учебной недели - 6 дней. Учебно-тренировочные занятия проводятся с 08.00 до 20.00. Продолжительность учебного занятия при реализации дополнительной предпрофессиональной программы по лыжным гонкам для этапа начальной подготовки рассчитана в академических часах (академический час – 45 мин) с учетом возрастных особенностей и не превышает - 3 часов.

3. В праздничные дни учебно-тренировочные занятия не проводятся. Праздничные выходные дни на период с 01.09.2017 по 31.08.2018 год: 4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1-2 мая, 9 мая, 12 июня

4. Продолжительность занятий в группах устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами.

5. Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, которое является приложением к календарному учебному графику.

6. Участие обучающихся в спортивных соревнованиях реализуется в соответствии с утверждённым календарём спортивных соревнований на 2017-18 учебный год и включает:

на тренировочном этапе 1, 2 года обучения – участие в трех соревнованиях не ниже муниципального уровня;

на тренировочном этапе 3 года обучения – участие в четырёх соревнованиях не ниже муниципального уровня.

7. В каникулярный период запланировано проведение тренировочных сборов. Сроки и продолжительность тренировочных сборов:

Этапы подготовки	Период обучения (лет)	Сроки проведения тренировочного сбора
Тренировочный	Первый год	с 20.07 по 02.08. 2018
	Второй год	с 20.07 по 02.08. 2018
	Третий год	с 20.07 по 02.08. 2018