

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

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ДО ДЮСШ  
«Родонит»   
Приказ № 80 от 30.08.2017г.



**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
дополнительной общеразвивающей программы  
по лыжным гонкам  
для спортивно-оздоровительного этапа  
на 2017-2018 учебный год

г. Екатеринбург, 2017

**Пояснительная записка к учебному плану  
дополнительной общеразвивающей программы  
по лыжным гонкам  
для спортивно-оздоровительного этапа  
(нормативный срок освоения – 3 года)**

Учебный план дополнительной общеразвивающей программы по лыжным гонкам для спортивно-оздоровительного 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 общеразвивающей программы по лыжным гонкам для спортивно-оздоровительного этапа состоит из предметных областей, отнесенных к группе циклических видов спорта.

Учебный план включает обучение по следующим периодам подготовки:

1 год обучения

2 год обучения

3 год 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);

9 % - теоретическая подготовка;

30 % - общая и специальная физическая подготовка;

46 % - избранный вид спорта,

11 % - другие виды спорта и подвижные игры;

4 % - 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 - шестидневная. Продолжительность занятия – 2 часа.

4. Непрерывность освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по лыжным гонкам для спортивно-оздоровительного этапа в каникулярный период обеспечивается пребыванием в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях, участием обучающихся в тренировочных сборах, а также самостоятельной работой обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

5. Основными формами организации тренировочного процесса являются:

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

самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;

тренировочные сборы;

участие в спортивно-массовых мероприятиях;

медико-восстановительные мероприятия.

**Учебный план**  
**для спортивно-оздоровительного этапа**  
**по лыжным гонкам**  
**МБОУ ДО ДЮСШ «Родонит»**

Предметные области	Количество часов в год			Объем обучения (%)
	Спортивно-оздоровительный этап			
	1 год	2 год	3 год	
Теория и методика ФКиС	22	22	22	9
Общая и специальная физическая подготовка	76	76	76	30
Избранный вид спорта	116	116	116	46
Другие виды спорта и подвижные игры	28	28	28	11
Самостоятельная работа	10	10	10	4
Итого	252	252	252	100
Количество часов в неделю	6	6	6	

## **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 обязательную информацию:

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

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);
- самостоятельная работа обучающихся, контролируемая тренером-преподавателем (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Непрерывность освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по лыжным гонкам для спортивно-оздоровительного этапа обеспечивается:

- участием обучающихся в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;
- самостоятельной работой обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

**Пояснительная записка к календарному учебному графику  
дополнительной общеразвивающей программы по лыжным гонкам  
для спортивно-оздоровительного этапа  
(нормативный срок освоения –3 года)**

1. Продолжительность учебного года 44 недели

Этапы подготовки	Период обучения (лет)	Начало учебного года	Окончание учебного года	Каникулы
Спортивно-оздоровительный	Первый год	1 сентября 2017 года	19 июля 2018	с 03.04 по 16.04. 2018 с 20.07 по 31.08. 2018
	Второй год	1 сентября 2017 года	19 июля 2018	с 03.04 по 16.04. 2018 с 20.07 по 31.08. 2018
	Третий год	1 сентября 2017 года	19 июля 2018	с 03.04 по 16.04. 2018 с 20.07 по 31.08. 2018

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

3. В праздничные дни учебно-тренировочные занятия не проводятся. Праздничные выходные дни по производственному календарю 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 спортивно-массовых мероприятиях реализуется в соответствии с Календарным планом спортивно-массовых мероприятий МБОУ ДО ДЮСШ «Родонит» на 2017 -2018 учебный год, дополнительной общеразвивающей программой по лыжным гонкам для спортивно-оздоровительного этапа.

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

Этапы подготовки	Период обучения (лет)	Сроки проведения тренировочного сбора
Спортивно-оздоровительный	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