



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДО «Спортивная школа

Краснотуранского района»

К.М. Щербина

**Учебный план по общеразвивающей программе на 45 недель учебно –
тренировочных занятий
МБОУ ДО «Спортивная школа Краснотуранского района»**

Образовательные компоненты	Спортивно оздоровительная группа		
	1 год	2 год	3 год
Теоретическая подготовка	20	20	20
Физкультура и спорт в обществе. Социальное значение спорта.	2	2	2
История развития лыжного спорта	2	2	2
Сведения о строении и функциях организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена. Закаливание. Режим дня. Режим питания. Врачебный контроль и самоконтроль.	5	5	5
Лыжный инвентарь, хранение и уход за ним.	5	5	5
Основы техники способов передвижения на лыжах.	2	2	2
Правила соревнований по лыжным гонкам.	2	2	2
Основные средства восстановления.	2	2	2
Игровая деятельность	70	70	70
Подвижные игры	40	40	40
Эстафеты	20	20	20
Элементы спортивных игр	10	10	10
Спортивно – оздоровительные упражнения	60	60	60
Гимнастика	30	30	30
Легкая атлетика	30	30	30
Лыжная подготовка	101	101	101
Общая физическая подготовка (ОФП)	71	71	71
Специальная физическая подготовка (СФП)	20	20	20
Технико-тактическая подготовка	10	10	10
Участие в соревнованиях	15	15	15
Углубленное медицинское обследование	4	4	4
Максимальный объем учебной нагрузки обучающегося при 6 дневной учебной недели	6	6	6
Максимальный объем нагрузки в год	270	270	270

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДО «Спортивная школа
Красногвардейского района»
К.М. Щербина



**Учебный план на 52 недели учебно – тренировочных занятий спортивной подготовки
МБОУ ДО «Спортивная школа Красногвардейского района» на 2025-2026 учебный год**

Образовательные компоненты (в часах)	Начальная подготовка (год обучения)					Тренировочный этап (год обучения)				
	1	2	3	1	2	3	4	5		
Теоретическая подготовка	17	20	20	30	50	50	50	50		
Общая физическая подготовка (ОФП)	140	160	160	190	220	220	220	220		
Специальная физическая подготовка (СФП)	60	112	112	160	195	195	195	195		
Основы профессионального самоопределения				130	160	160	160	160		
Различные виды спорта и подвижные игры	26	28	28	41	90	90	90	90		
Инструкторско-судейская практика				20	27	27	27	27		
Участие в соревнованиях	15	25	25	35	40	40	40	40		
Углубленное медицинское обследование	4	4	4	6	6	6	6	6		
Технико-тактическая подготовка	40	57	57	100	130	130	130	130		
Восстановительные мероприятия	4	4	4	8	10	10	10	10		
Контрольные испытания	6	6	6	8	8	8	8	8		
Максимальный объем учебной нагрузки обучающегося при 6 дневной учебной недели	6	8	8	14	18	18	18	18		
Максимальный объем нагрузки в год	312	416	416	728	936	936	936	936		

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ ДО
«Спортивная школа
Краснотуранского района»



К.М. Щербина
Приказ от 01.09.2025 № 137 од

**Пояснительная записка
к учебному плану
МБОУ ДО «Спортивная школа Краснотуранского района»
на 2025 – 2026 учебный год**

Учебный план МБОУ ДО «Спортивная школа Краснотуранского района (далее Спортивная школа), на 2025-2026 учебный год для дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта составлен в соответствии:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- письмо Минспорта России от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;
- Устав Спортивной школы;
- Лицензия на осуществление образовательной деятельности от 28 марта 2016 года № 8730-л;
- образовательной программы Спортивной школы.

Учебный план предусматривает реализацию образовательных программ дополнительного образования детей в очном режиме, раскрывает последовательность и этапность образовательной деятельности в соответствии с возможностями и физиологическими особенностями обучающихся, с установленными сроками и этапами подготовки, формами образовательного процесса:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей обучающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу;
- тренировочные сборы;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- начальная, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Учебный план включает теоретические и практические занятия, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику на следующих этапах подготовки.

Спортивно оздоровительный этап.

Учебный план рассчитан на 45 недель общеразвивающей программы. Непрерывность освоения обучающимися программы в каникулярный период обеспечивается для спортивной подготовки:

- в спортивно-оздоровительных лагерях;
- участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки на время отпуска тренера-преподавателя (не более 10% от общего объема тренировочной нагрузки).

Самостоятельная работа обучающихся, контролируемая тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио и видеоматериалами, и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы).

Объем недельной тренировочной нагрузки в каникулярный период может быть увеличен, но не более чем на 10%. В остальной период следует руководствоваться нормами часов недельной нагрузки.

Нормирование часов по образовательным областям, как правило, носит формальный характер, так как средства, используемые в лыжных гонках, имеют комплексный характер: одно и то же упражнение может являться средством развития и специально физического качества, и средством совершенствования технико-тактического мастерства.

Учебный план предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей

развития физических качеств и спортивного совершенствования, и является многолетним планом подготовки спортсмена от новичка до мастера спорта.

Основные задачи на этом этапе:

- гармоничное физическое развитие юных спортсменов;
- разносторонняя подготовка;
- укрепление здоровья;
- привитие стойкого интереса к занятиям спорта;
- овладение техники передвижения на лыжах;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

В спортивно – оздоровительные группы зачисляются дети школьного и дошкольного возраста, имеющие разрешение врача на занятия физической культурой и спортом. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники передвижения на лыжах. Максимальный объем нагрузки 6 часов в неделю.

Спортивная подготовка.

Учебный план по спортивной подготовке рассчитан на 52 учебные недели:

- 50 учебных недель – учебные занятия;
- 2 учебные недели – самостоятельных занятий в рамках активного отдыха с целью развития физических качеств.

Контроль за реализацией образовательных программ предполагает:

- учет фактических показателей (начального и итогового тестирования);
- результатов деятельности обучающихся;
- сравнение с результатами воспитанников других тренеров-преподавателей, района, края.

Контроль включает так же анализ возможных отклонений от показателей, определенной образовательной программой по видам спорта. Сравнение и анализ стимулируется принятием новых решений, которые в свою очередь инициируют проведение корректирующих мероприятий. Таким образом, обеспечивается долгосрочный обучающийся эффект, прогнозируется результат.