

УТВЕРЖДАЮ
и.о. директора МБОУ ДО
«Краснотуранская спортивная школа»



В.Ю. Кнауб
Приказ от 31.08.2026 № 164 од

Пояснительная записка
к учебным планам
МБОУ ДО «Краснотуранская спортивная школа»
на 2026 – 2027 учебный год

Учебный план МБОУ ДО «Краснотуранская спортивная школа» (далее Спортивная школа), на 2026-2027 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 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19;
- Устав Спортивной школы;
- Лицензия на осуществление образовательной деятельности от 28 марта 2016 года № 8730-л;
- дополнительная образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки» Спортивной школы;
- дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Лыжные гонки» Спортивной школы.

Учебный план предусматривает реализацию дополнительной образовательной программы 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;
- учебно-тренировочные мероприятия (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 дополнительной 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. Продолжительность занятий для дополнительной общеразвивающей программы исчисляется в академических часах по 45 минут.

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 иницируют проведение корректирующих мероприятий. Таким образом, обеспечивается долгосрочный обучающийся эффект, прогнозируется результат. Максимальный объем нагрузки 14-18 часов в неделю. Продолжительность занятий для дополнительной образовательной

программы спортивной подготовки исчисляется в астрономических часах по 60 минут.