

Утверждено
педагогическим советом
МКУ ДО Спортивной школы г. Лузы
протокол № 1
от 02 сентября 2024 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

**МКУ ДО Спортивной школы
г. Лузы Кировской области
на 2024 – 2025 учебный год**

Пояснительная записка

Учебный план Муниципального казенного учреждения дополнительного образования Спортивной школы г. Лузы Кировской области (далее - Учреждение) разработан в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Федеральным законом от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки», утвержденным в рамках реализации федерального закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей – СанПин 2.4.4.3172-14;
- Санитарными правилами «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» - СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020г.;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629;
- Правилами вида спорта лыжные гонки утвержденными приказом Минспорта России от 05 декабря 2022 г. № 1130;
- Примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», «волейбол»;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта;
- Уставом муниципального казенного учреждения дополнительного образования Спортивной школы г. Лузы Кировской области;
- Дополнительной общеобразовательной – дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», «волейбол»;
- Дополнительной общеобразовательной - дополнительной общеразвивающей программой в области физической культуры и спорта.

Цель учебного плана.

Основной целью учебного плана является реализация дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности.

Образовательная деятельность осуществляется среди детей и подростков с 5 до 18 лет в режиме 6-дневной рабочей недели в течение всего календарного года.

Учебный год в Учреждении начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа.

Учебный план рассчитан на 52 недели, из них – 46 недель учебно-тренировочные занятия непосредственно в условиях Учреждения, включая участие в выездных учебно-тренировочных сборах и соревнованиях, и дополнительно 6 недель – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и самостоятельная работа по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха. Спортивно-оздоровительные лагеря являются продолжением учебно-тренировочного процесса.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- самостоятельная работа по индивидуальным планам;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях и матчевых встречах;

- участие в учебно-тренировочных сборах в течение учебного года и в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;
- спортивно-оздоровительная работа;
- инструкторская и судейская практика.

ГОДОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Спортивная подготовка осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Включает тренировочные и спортивные мероприятия, в условиях спортивной школы и на выезде, а также предусматривает работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Основные виды содержания спортивной подготовки.

1. Физическая подготовка включает: общую физическую подготовку (ОФП), направленную на повышение общей работоспособности и специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств.
2. Техническая подготовка включает базовые упражнения, специальные, вспомогательные, характерные для данного спортивного направления.
3. Теоретическая подготовка проводится в форме 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.
4. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.
5. Инструкторско-судейская практика. Одной из задач является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач осуществляется на УТ этапе и продолжается на последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.
6. Контрольно-нормативные мероприятия проводятся в целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке. Проводится регулярное тестирование и заносится в протокол.
7. Соревнования. Проводятся в соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий.
8. Восстановительные мероприятия используются для восстановления работоспособности обучающихся. Используется широкий круг средств и мероприятий педагогических, гигиенических и психологических с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.
9. Медицинское обследование. В задачи контроля входят: диагностики спортивной пригодности ребенка; оценка его перспективности, оказание первой доврачебной помощи.

Методическое обеспечение образовательного процесса.

Методическое обеспечение образовательного процесса осуществляется на уровне:

- научно-педагогической помощи: разработка и внедрение образовательных учебных программ физкультурно-спортивной направленности. Участие в семинарах для педагогов по видам спорта с целью изучения передовых и представления собственных разработок по различным направлениям видов спорта;
- консультативно-методической помощи: проведение педагогических советов, методические семинары и консультации с привлечением учителей физической культуры общеобразовательных учреждений. Организация и проведение муниципальных соревнований, спартакиад, турниров. Аттестация педагогов;
- повышение квалификации: изучение передового опыта работы в области спорта и физической культуры. Участие в соревнованиях регионального, всероссийского уровней, и в их судействе. Участие в муниципальных, региональных конкурсах и семинарах, семинарах и

курсах по судейству соревнований. Обеспечение современной методической литературой. Изучение правил соревнований и изменений в них. Самовыдвижение на присвоение квалификационной категории. Самообразование. Участие в конкурсах учреждений дополнительного образования.

ВИД СПОРТА «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 9 лет, желающие заниматься лыжными гонками. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 12 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|---|---|---|--------------------------------|
| Этап начальной подготовки | 3 | от 9 | от 12 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | от 12 | от 10 |

Перевод лица, проходящего спортивную подготовку (в том числе досрочно), в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки рекомендуется проводить в соответствии с решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, а также заключения врача (медицинской комиссии).

Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|------------------------------|------------------------------------|--------|---|--------|--------|--------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | |
| | 1 г.о. | 2 г.о. | 1 г.о. | 2 г.о. | 4 г.о. | 5 г.о. |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 12 | 14 | 14 | 14 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 624 | 728 | 728 | 728 |

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по лыжным гонкам утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп.

Продолжительность тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки – до 2-х академических часов;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х академических часов.

Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

| № п/п | Виды подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|-------|---|------------------------------------|--------|---|--------|-------|--------|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | |
| | | 1 г.о. | 2 г.о. | 1 г.о. | 2 г.о. | 4г.о. | 5 г.о. |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 61-64 | 58-60 | 40-42 | 40-42 | 40-42 | 40-42 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 18-21 | 25-28 | 28-30 | 28-30 | 28-30 | 28-30 |
| 3. | Спортивные соревнования (%) | 1-2 | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 2-4 | 2-4 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 15-18 | 10-12 | 16-18 | 16-18 | 16-18 | 16-18 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая (%) | 1-2 | 1-2 | 2-4 | 2-4 | 2-4 | 2-4 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 1-3 | 1-3 | 1-3 | 1-3 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 2-4 | 2-4 |

Объем соревновательной деятельности

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|------------------------------|------------------------------------|--------|---|--------|--------|--------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | |
| | 1 г.о. | 2 г.о. | 1 г.о. | 2 г.о. | 4 г.о. | 5 г.о. |
| Контрольные | 2-3 | 3-6 | 6-8 | 6-8 | 9-10 | 9-10 |
| Отборочные | - | 1-2 | 4-5 | 4-5 | 5-6 | 5-6 |
| Основные | - | 1-2 | 2-3 | 3-4 | 3-4 | 3-4 |

Годовой тренировочный план на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе

| | Виды подготовки | НП 1 г.о. | НП 2 г.о. | УТГ 1 г.о. | УТГ 2 г.о. | УТГ 4 г.о. | УТГ 5 г.о. | Формы контроля и аттестации |
|-----|-------------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------------------------------|
| 1. | Физическая подготовка: | 163 | 168 | 180 | 180 | 150 | 150 | |
| | Общая физическая подготовка | 128 | 128 | 100 | 100 | 70 | 70 | тестирование |
| | Специальная физическая подготовка | 35 | 40 | 80 | 80 | 80 | 80 | тестирование |
| 2. | Техническая подготовка | 35 | 50 | 85 | 100 | 117 | 117 | тестирование |
| 3. | Тактическая подготовка | 10 | 20 | 50 | 66 | 70 | 70 | тестирование |
| 4. | Психологическая подготовка | 10 | 20 | 4 | 50 | 50 | 50 | беседа |
| 5. | Теоретическая подготовка | 10 | 15 | 25 | 30 | 30 | 30 | беседа |
| 6. | Аттестация | 6 | 12 | 16 | 20 | 25 | 25 | тестирование |
| 7. | Соревновательная деятельность | 12 | 17 | 72 | 86 | 90 | 90 | соревнования |
| 8. | Инструкторская практика | 6 | 12 | 20 | 30 | 30 | 30 | соревнования |
| 9. | Судейская практика | 6 | 12 | 20 | 30 | 30 | 30 | судейство |
| 10. | Восстановительные мероприятия | 6 | 24 | 30 | 40 | 40 | 40 | Восстановительные мероприятия |
| 11. | Медицинское обследование | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | медосмотр |
| 12. | Самоподготовка | 36 | 48 | 50 | 60 | 60 | 60 | дневник самоконтроля, тестирование |
| 13. | Интегральная подготовка | 6 | 12 | 25 | 30 | 30 | 30 | тестирование |
| | Общее количество часов в год | 312 | 416 | 624 | 728 | 728 | 728 | |

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИМ ПРОГРАММАМ

Спортивно-оздоровительный этап – учебно-тренировочный процесс при недельной нагрузке от 2 до 6 часов в зависимости от уровня, 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 физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности.

Занятия в группах спортивно-оздоровительной направленности позволяют привлечь разновозрастной контингент, решать вопросы массовости, набора и отбора учащихся, популяризировать здоровый образ жизни.

Задачами данного этапа являются: отбор детей для систематических занятий спортом с учетом возраста и выявления задатков и способностей детей. Начальное освоение техники и тактики выбранного вида спорта. Формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом, приобщение детей к здоровому образу жизни.

| этап подготовки | год обучения | максимальное кол-во учебных часов в неделю | Годовая учебно-тренировочная нагрузка |
|---------------------------|--------------|--|---------------------------------------|
| спортивно-оздоровительный | весь период | от 2 до 6 | 104 - 312 |

Распределение учебных часов

для ознакомительного уровня

| № | раздел | Недельная нагрузка | | | | Формы контроля и аттестации |
|---------------------|---|--------------------|-----------------|-----------------|------------------|-----------------------------|
| | | 2 часа в неделю | 3 часа в неделю | 4 часа в неделю | 5 часов в неделю | |
| 1. | Теоретическая подготовка | 2 | 4 | 6 | 8 | беседа |
| 2. | Общая физическая подготовка | 54 | 68 | 90 | 120 | тестирование |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 20 | 50 | 60 | 76 | тестирование |
| 4. | Технико-тактическая подготовка | 10 | 12 | 14 | 16 | тестирование |
| 5. | Соревновательная подготовка | 6 | 8 | 12 | 12 | соревнования, учебная игра |
| 6. | Контрольные нормативы | 2 | 4 | 4 | 4 | тестирование |
| 7. | Инструкторская практика | 0 | 0 | 6 | 8 | судейство, учебные игры |
| 8. | Самостоятельная работа по индивидуальным планам | 10 | 10 | 16 | 16 | беседа, тестирование |
| Всего часов: | | 104 ч | 156 ч | 208 ч | 260 ч | |

для базового уровня

| № | раздел | Недельная нагрузка | | Формы контроля и аттестации |
|----|---|--------------------|------------------|-------------------------------|
| | | 4 часа в неделю | 6 часов в неделю | |
| 1. | Теоретическая подготовка | 6 | 12 | беседа |
| 2. | Общая физическая подготовка | 90 | 130 | тестирование |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 60 | 96 | тестирование |
| 4. | Технико-тактическая подготовка | 14 | 20 | тестирование |
| 5. | Соревновательная подготовка | 12 | 14 | соревнования, учебная игра |
| 6. | Контрольные нормативы | 4 | 12 | тестирование |
| 7. | Инструкторская практика | 6 | 10 | судейство, учебные игры |
| 8. | Самостоятельная работа по индивидуальным планам | 16 | 18 | беседа, тестирование |
| | Всего часов: | 208 ч | 312 | |

