
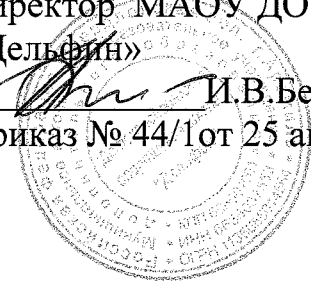


УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ДО ДЮСШ  
«Дельфин»

 И.В. Белогубова  
Приказ № 44/1 от 25 августа 2017г.



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

Муниципального автономного образовательного учреждения  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа «Дельфин»

**Пояснительная записка к учебному плану  
дополнительной общеразвивающей образовательной программы  
спортивно-оздоровительного этапа обучения  
по лыжным гонкам  
(нормативный срок освоения – 1 год)**

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа по лыжным гонкам составлена 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 МАОУ ДО «ДЮСШ «Дельфин» (далее – ДЮСШ «Дельфин») 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 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 ДЮСШ «Дельфин».

**Учебный план** определяет максимальный объем тренировочной нагрузки обучающихся. Учебный план учитывает возможности педагогического коллектива, состояние материально-технической базы ДЮСШ «Дельфин», образовательные потребности обучающихся и их родителей.

**Учебный план обеспечивает:**

- непрерывность обучения;
- оптимальную нагрузку обучающихся.

Учебный план дополнительной общеразвивающей программы по лыжным гонкам для спортивно-оздоровительного этапа состоит из 4 предметных областей. Срок обучения – 1 год.

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- 5 - 10% - теоретическая подготовка;
- 30 - 35 % - общая и специальная физическая подготовка;
- 45% и более - избранный вид спорта,
- 5 - 15 % - другие виды спорта и подвижные игры.

**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 – 45 минут.

4. Непрерывность освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы спортивно-оздоровительного этапа обучения по лыжным гонкам в каникулярный период обеспечивается самостоятельной работой обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

5. Промежуточная и итоговая аттестации по дополнительной общеразвивающей программе по лыжным гонкам не проводятся.

6. Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в группу;
- медико-восстановительные мероприятия.

#### Учебный план

Предметные области	Этап подготовки	Спортивно-оздоровительный этап (час)	Объем обучения (%)
		<b>СОГ</b>	
Количество часов в неделю		5	
Количество недель		44	
<b>Теория и методика ФКиС</b>		<b>11</b>	<b>5%</b>
<b>Общая физическая подготовка</b>		<b>77</b>	<b>35%</b>
Общая физическая подготовка		60	
Специальная физическая подготовка		17	
<b>Избранный вид спорта</b>		<b>99</b>	<b>45%</b>
Технико-тактическая подготовка		78	
Психологическая подготовка		5	
Участие в соревнованиях		10	
Восстановительные мероприятия		2	
Итоговая и промежуточная аттестация		4	
<b>Другие виды спорта и подвижные игры</b>		<b>33</b>	<b>10%</b>
<b>Итого</b>		<b>220</b>	<b>100%</b>