



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ДО
Курагинская ДЮСШ
В.С. Авербах
Пр. № 61 от 27.08.2019

Пояснительная записка
к учебному плану МБОУ ДО Курагинской ДЮСШ
на 2019-2020 учебный год

Учебный план МБОУ ДО Курагинской ДЮСШ (далее ДЮСШ), на 2019-20 учебный год для дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта составлен в соответствии:

- Федерального закона «Об образовании в российской Федерации» от 29.12.2012 № 273;

- 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»;

- приказ Минспорта России от 15.11.2018 № 939 «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»;

- письмо Минспорта России от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;

- постановления Министерства здравоохранения РФ «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4 1251-03» (Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения) от 04.07.2014 г. № 48.

- лицензии на право ведения образовательной деятельности № 8797-л от 04 мая 2016 года.

- образовательной программы учреждения.

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 организации тренировочного процесса. Формы организации образовательного процесса:

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

- индивидуальные тренировочные занятия с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу;

- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- начальная, промежуточная и итоговая аттестация (тестирование) 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 (год обучения)
- этап базовый уровень сложности (до 6 лет);
- этап углубленного уровня сложности (до 2 лет);

Учебный план рассчитан на 45 недель для предпрофессиональной программы и 39 недель для общеразвивающей программы.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается для спортивной подготовки:

- в спортивно-оздоровительных лагерях;
- участием 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 и т.д.

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.

Спортивно оздоровительный этап. Основные задачи на этом этапе - гармоничное физическое развитие юных спортсменов, разносторонняя подготовка, укрепление здоровья, привитие стойкого интереса к занятиям спортом, овладение основами техники передвижения на лыжах, приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности. В спортивно-оздоровительные группы зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача. 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.

Базовый этап. Основная задача программ данного этапа – базовая подготовка для дальнейшей специализации. Закрепление возникшего интереса, усиление мотивации занятий спортом, развитие его до осознанной потребности. Этот возраст рассматривается как период накопления знаний о своем организме. В процессе целенаправленного педагогического воздействия у детей формируется понятие «физическая культура», «здоровый образ жизни». Учащиеся включены в образовательную деятельность через учебно-тренировочные занятия, развивающие игры, практические задания, что способствует осознанию собственных способностей и умений. Максимальный объем нагрузки 3^{го}-4^{го} года обучения составляет 8 часов в неделю. Продолжительность учебно-тренировочных занятий в группах не превышает 2^х академических часов.

Углубленный этап (этап спортивной специализации) (периоды: начальной специализации, углубленной специализации). Важнейшая задача этого этапа – специализация и углубленная тренировка. В этот период, наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными играми, широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений, стабилизация навыков и умений. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок становится увеличением объема тренировки. Максимальный объем учебной нагрузки в учебно-тренировочных группах 1^{го}-2^{го} года обучения – 12 часов. Продолжительность учебно-тренировочного занятия 2-3 часа (академический час составляет 45 минут).

Инвариантная часть учебного плана представлена технологией физкультурно-спортивной деятельностью и включает в себя лыжные гонки. В учебном плане образовательной программы «Лыжные гонки» с ноября по апрель месяц включительно перераспределяются часы в сторону специальной подготовки (техничко-тактической и специально-физической), количество часов отводимых на общую физическую подготовку уменьшается. Это связано со спецификой вида спорта и сезонностью.

Образовательная программа «Олимпийское образование» реализуется за счет часов отведенных на основании раздела теоретическая подготовка по 1 часу в неделю. В рамках реализации программы предусмотрена деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности края через проведения учебно-тренировочных сборов.

Учебный план ДЮСШ по спортивной подготовки рассчитан на 45 учебные недели: 43 учебных недели учебных занятий и 2 недели самостоятельных занятий в рамках активного отдыха с целью развития физических качеств. Контрольные тесты проводятся за счет объема времени, отводимого на изучение дисциплины. Для совместителей предусмотрена нагрузка в группах 9 часов, что не противоречит инструктивному письму

«Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в РФ».

Контроль за реализацией образовательных программ предполагает: учет фактических показателей (начального и итогового тестирования) результатов деятельности детей, сравнение их с результатами воспитанников других тренеров отделения, района, края, для определения результатов деятельности, проверку исходных предпосылок, а также методической и содержательности учебно-воспитательного процесса, регламентируемого образовательной программой учреждения. Контроль включает также 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 обучающий эффект, прогнозируется результат.