

«СОГЛАСОВАНО»
Начальник департамента
молодёжной политики и спорта
Кемеровской области

А.А. Кривцов
2014 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о. директора ГОУ ДОД
«ОС ДЮСШОР по лыжному спорту»
А.В. Сеницын
2014 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

государственного образовательного учреждения дополнительного образования детей
«Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва по лыжному спорту»
на 2014 -2015 учебный год

Направленность образовательных программ	Отделение		Этапы подготовки														
			Начальная подготовка (НП)			Тренировочный (Т)					Совершенствование спортивного мастерства (ССМ)			Высшего спортивного мастерства (ВСМ)			
			Год обучения/кол-во часов в неделю			Год обучения/кол-во часов в неделю					Год обучения/кол-во часов в неделю			Год обучения/кол-во часов в неделю			
			1 год/6 час	2 год/9 час	3 год/9 час	1 год/12 час	2 год/12 час	3 год/14 час	4 год/16 час	5 год/18 час	1 год/24 час	2 год/28 час	3 год/28 час	1 год/32 час	2 год/32 час	3 год/32 час	4 год/32 час
Кол-во часов в год			Количество часов в год					Кол-во часов в год			Количество часов в год						
Физкультурно-спортивное	Лыжные гонки	Общая физическая подготовка	156	230		298	298	303	265	265	330	310	310	310	310	310	310
		Специальная физическая подготовка	52	90		115	115	168	251	309	520	700	700	850	850	850	850
		Техническая подготовка	35	51		62	62	62	62	62	70	60	60	60	60	60	60
		Теоретическая подготовка	15	17		22	22	22	26	26	38	26	26	22	22	22	22
		Участие в соревнованиях	14	22		30	30	44	76	100	80	106	106	120	120	120	120
		Восстановительные мероприятия				17	17	26	33	40	44	62	62	75	75	75	75
		Медицинское обследование	4	4		8	8	8	8	9	8	9	9	20	20	20	20
		Инструкторская и судейская практика						11	15	17	14	15	15	15	15	15	15
ИТОГО:			276	414		552	552	644	736	828	1104	1288	1288	1472	1472	1472	
Физкультурно-спортивное	Горные лыжи	Общая физическая подготовка	156	230		298	298	303	265	265	330	310	310	310	310	310	
		Специальная физическая подготовка	52	90		115	115	168	251	309	520	700	700	850	850	850	
		Техническая подготовка	35	51		62	62	62	62	62	70	60	60	60	60	60	
		Теоретическая подготовка	15	17		22	22	22	26	26	38	26	26	22	22	22	
		Участие в соревнованиях	14	22		30	30	44	76	100	80	106	106	120	120	120	
		Восстановительные мероприятия				17	17	26	33	40	44	62	62	75	75	75	
		Медицинское обследование	4	4		8	8	8	8	9	8	9	9	20	20	20	
		Инструкторская и судейская практика						11	15	17	14	15	15	15	15	15	
ИТОГО:			276	414		552	552	644	736	828	1104	1288	1288	1472	1472	1472	
Физкультурно-спортивное	Сноуборд	Общая физическая подготовка	156	230		298	298	303	265	265	330	310	310	310	310	310	
		Специальная физическая подготовка	52	90		115	115	168	251	309	520	700	700	850	850	850	
		Техническая подготовка	35	51		62	62	62	62	62	70	60	60	60	60	60	
		Теоретическая подготовка	15	17		22	22	22	26	26	38	26	26	22	22	22	
		Участие в соревнованиях	14	22		30	30	44	76	100	80	106	106	120	120	120	
		Восстановительные мероприятия				17	17	26	33	40	44	62	62	75	75	75	
		Медицинское обследование	4	4		8	8	8	8	9	8	9	9	20	20	20	
		Инструкторская и судейская практика						11	15	17	14	15	15	15	15	15	
ИТОГО:			276	414		552	552	644	736	828	1104	1288	1288	1472	1472	1472	
Физкультурно-спортивное	Биатлон	Общая физическая подготовка	156	230		298	298	303	265	265	330	310	310	310	310	310	
		Специальная физическая подготовка	52	90		115	115	168	251	309	520	700	700	850	850	850	
		Техническая подготовка	35	51		62	62	62	62	62	70	60	60	60	60	60	
		Теоретическая подготовка	15	17		22	22	22	26	26	38	26	26	22	22	22	
		Участие в соревнованиях	14	22		30	30	44	76	100	80	106	106	120	120	120	
		Восстановительные мероприятия		4		17	17	26	33	40	44	62	62	75	75	75	
		Медицинское обследование	4			8	8	8	8	9	8	9	9	20	20	20	
		Инструкторская и судейская практика						11	15	17	14	15	15	15	15	15	
ИТОГО:			276	414		552	552	644	736	828	1104	1288	1288	1472	1472	1472	

**Пояснительная записка к учебному плану ГОУДОД
«ОСДЮСШОР по лыжному спорту»
на 2014 – 2015 учебный год**

Учебный план составлен на основании Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона «О физической культуре и спорте Российской Федерации», Устава ГОУДОД «ОСДЮСШОР по лыжному спорту», спортивных программ разработанных учреждением и с соблюдением санитарно-эпидемиологических правил и нормативов 2.4.4.1251-03 утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 03.04.2003 № 27.

Учреждение зарегистрировано как ГОУДОД «ОСДЮСШОР по лыжному спорту».

Предметом деятельности учреждения является реализация образовательной программы дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности и услуг по физическому воспитанию в интересах личности, общества, государства. Образовательная программа реализуется исходя из этапов подготовки, спортивного стажа, и уровня подготовленности обучающихся. Нормативный срок освоения программы - до 16 лет.

Задачи, над которыми работает учреждение на этапах спортивной подготовки:

На этапе начальной подготовки – привлечение к систематическим занятиям спортом обучающихся, не имеющих медицинских противопоказаний по избранному виду спорта; повышение уровня общей физической подготовленности и освоение основ техники.

На тренировочном этапе – повышение уровня физического развития и специальной подготовленности; освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки; выполнение разрядных нормативов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства – привлечение к специализированной подготовке перспективных спортсменов в целях достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти основной состав сборной команды Кемеровской области или резервный состав сборной команды Российской Федерации.

На этапе высшего спортивного мастерства – стабильность успешных результатов выступлений на всероссийских и международных

соревнованиях; подготовка кандидатов резервного и основного состава для сборной команды Российской Федерации.

Минимальный возраст зачисления в учреждение по программам:

Горнолыжный спорт – 8 лет;

Биатлон – 9 лет;

Лыжные гонки – 9 лет;

Сноуборд – 8 лет.

Начало учебного года 01 сентября 2014 года.

Продолжительность обучения определяется программой и составляет 46 недель. Продолжительность академического часа в учреждении – 45 минут.

Продолжительность одного тренировочного занятия:

- на этапе начальной подготовки – 2 академических часа;

- на тренировочном этапе – 3 академических часа;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 академических часа;

- на этапе высшего спортивного мастерства – 4 академических часа.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не превышает 8 академических часов.

Продолжительность перерыва между занятиями 10 минут.

И.о директора ГОУДОД
«ОСДЮСШОР по лыжному спорту»

 А.В. Сеницын