

«Утвержден»
Приказ № _____ от _____
Директор РДЮСШ по зимним
видам спорта «Барс»
_____ Н.А.Афанасьева

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования
«Республиканская детско-юношеская спортивная школа по зимним видам спорта «Барс»
на 2018-2019 учебный год

1. Нормативная часть.

Учебный план разработан в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», в соответствии с федеральными государственными требованиями нормативными требованиями, регламентирующими деятельность спортивных школ Республики Татарстан, на основе предпрофессиональных программы дополнительного образования по видам спорта (биатлон, горнолыжный спорт, лыжное двоеборье, лыжные гонки, прыжки на лыжах с трамплина, сноуборд, фристайл) и программы спортивной подготовки по видам спорта (лыжные гонки, лыжное двоеборье, прыжки на лыжах с трамплина, фристайл). Данные программы соответствуют Уставу.

В учебном плане раскрываются:

- распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения;
- схема учебного плана.

Учебный план утверждает директор школы.

2. Методическая часть.

При составлении учебного плана учитывается режим учебно-тренировочной работы. Максимальный объем учебной нагрузки обучающихся соответствует максимально допустимому объему учебно-тренировочной работы в РДЮСШ. Режим учебно-тренировочной работы по предпрофессиональной программе дополнительного образования по видам спорта (биатлон, горнолыжный спорт, лыжное двоеборье, лыжные гонки, прыжки на лыжах с трамплина, сноуборд, фристайл) составлен из расчета: 52 недели в группах начальной подготовки и в группах тренировочного этапа. Режим тренировочной работы по программе спортивной подготовки по видам спорта (лыжные гонки, лыжное двоеборье, прыжки на лыжах с трамплина, фристайл) составлен на 52 недели, включая тренировочные сборы в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и работа по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха, для тренировочных групп. Содержание учебного плана отражает распределение времени по основным разделам подготовки по годам обучения, с учетом соотношения средств общей физической, специальной и спортивно-технической подготовки.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на видах подготовки. Из года в год на этапах подготовки повышается удельный вес нагрузок на общую, специальную, техническую, теоретическую и тактическую подготовку. Но при этом меняется процентное соотношение общей физической подготовки к специальной физической подготовки, в сторону увеличения последней.

Распределение времени учебного плана на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется с конкретными задачами многолетней подготовки.

Основные задачи подготовки на этапах:

Этап начальной подготовки:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, закаливание организма;
- развитие определенных качеств и способностей (координации движений, быстроты, гибкости, способности ориентироваться в меняющейся обстановке, скоростно-силовых качеств, общей выносливости);

- обучение основам техники и тактики игры;
- приучение к игровым условиям;
- формирование у занимающихся стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия;
- подготовка и выполнение нормативов по технической и физической подготовке;
- освоение основ гигиены, самоконтроля, самостоятельного занятия;
- первичный отбор способных к занятиям футболом.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- всесторонняя общая и специальная физическая подготовка, закаливание организма;
- развитие специальных способностей, необходимых для освоения основами техники и тактики по видам спорта;
- приобретение соревновательного опыта;
- на базе разносторонней физической подготовки создание физиологических, морфологических и психологических предпосылок для углубленной специализированной подготовки в видах спорта;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- освоение основ гигиены, самоконтроля, самостоятельного занятия;
- подготовка и выполнение нормативов по технической и физической подготовке;
- формирование коммуникативных навыков.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов;

Этапы высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Примечание:

ГНП – группы начальной подготовки

ТСС –тренировочный этап (спортивной специализации)

ССМ-этап совершенствования спортивного мастерства

ВСМ- этапы высшего спортивного мастерства

У Ч Е Б Н Ы Й П Л А Н
ГБУ ДО РДЮСШ по зимним видам спорта «Барс»
на 2018– 2019 учебный год

1. Предпрофессиональная программа дополнительного образования «Биатлон»

№	Разделы подготовки	Этапы спортивной подготовки										
		начальной подготовки			Тренировочный этап (спортивной специализации)					ССМ		ВСМ
		1год	2год	3год	1год	2год	3год	4год	5год	1год	2год	
1.	Общая физическая	230	338	338	330	372	306	300	292	210	232	282
2.	Специальная физическая	36	70	70	102	124	184	274	381	644	743	869
3.	Спортивно-техническая	30	40	40	50	72	140	140	140	228	265	285
	В т.ч. участие в контрольных тренировках и сор-ях	8	14	14	18	18	33	33	33	54	55	-
4.	Психологическая	В процессе практических занятий										
5.	Тактическая	-	-	-	4	4	18	18	18	34	54	54
6.	Теоретическая	10	12	12	12	12	18	18	18	24	34	44
7.	Приемные и переводные нормативы	4	4	4	4	10	18	18	18	26	26	-
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	6	8	16	16	16	22	22	22
9.	Восстановительные мер-я	-	-	-	8	16	20	40	45	50	70	90
10.	Медицинское обследование	2	4	4	4	6	8	8	8	10	10	18
Общее количество час		312/1	468/0	468/0	520/0	624/0	728/0	832/0	936/0	1248/0	1456/0	1664/0

Примечание: количество часов/количество групп согласно комплектования на учебный год;

2. Предпрофессиональная программа дополнительного образования «Горнолыжный спорт»

№	Разделы подготовки	Этапы спортивной подготовки										
		начальной подготовки			тренировочный этап (спортивной специализации)					ССМ		ВСМ
		1год	2год	3год	1год	2год	3год	4год	5год	1год	2год	
1.	Общая физическая	230	288	280	330	372	336	292	302	210	210	282
2.	Специальная физическая	36	68	76	102	124	206	381	435	644	644	869
3.	Спортивно-техническая	30	40	40	50	72	140	160	180	228	228	285
	В т.ч. участие в контрольных тренировках и сор-ях	8	14	14	18	18	33	33	33	54	54	-
4.	Психологическая	В процессе практических занятий										
5.	Тактическая	-	-	-	4	4	18	18	18	34	34	54
6.	Теоретическая	10	12	12	12	12	18	18	18	24	24	44
7.	Приемные и переводные нормативы	4	4	4	4	10	18	18	18	26	26	-
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	6	8	16	16	16	22	22	22
9.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	8	16	20	40	45	50	60	90
10.	Медицинское обследование	2	4	4	4	6	8	8	8	10	10	18
Общее количество час		312/3	416/0	416/0	520/0	624/0	780/0	936/0	1040/0	1248/0	1248/0	1664/0

Примечание: количество часов/количество групп согласно комплектования на учебный год;

3. Предпрофессиональная программа дополнительного образования «Лыжные гонки»

№	Разделы подготовки	Этапы спортивной подготовки										
		начальной подготовки			Тренировочный этап (спортивная специализация)					ССМ		ВСМ
		1год	2год	3год	1год	2год	3год	4год	5год	1год	2год	
1.	Общая физическая	230	338	338	330	372	306	300	292	210	232	282
2.	Специальная физическая	36	70	70	102	124	184	274	381	644	743	869
3.	Спортивно-техническая	30	40	40	50	72	140	140	140	228	265	285
	В т.ч. участие в контрольных тренировках и сор-ях	8	14	14	18	18	33	33	33	54	55	-
4.	Психологическая	В процессе практических занятий										
5.	Тактическая	-	-	-	4	4	18	18	18	34	54	54
6.	Теоретическая	10	12	12	12	12	18	18	18	24	34	44
7.	Приемные и переводные нормативы	4	4	4	4	10	18	18	18	26	26	-
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	6	8	16	16	16	22	22	22
9.	Восстановительные мер-я	-	-	-	8	16	20	40	45	50	70	90
10.	Медицинское обследование	2	4	4	4	6	8	8	8	10	10	18
Общее количество час		312/1	468/0	468/0	520/0	624/0	728/0	832/0	936/0	1248/0	1456/0	1664/0

Примечание: количество часов/количество групп согласно комплектования на учебный год;

4. Предпрофессиональная программа дополнительного образования «Лыжное двоеборье»

№	Разделы подготовки	Этапы спортивной подготовки										ВСМ
		начальной подготовки			Тренировочный этап (спортивной специализации)					ССМ		
		1год	2год	3год	1год	2год	3год	4год	5год	1год	2год	
1.	Общая физическая	230	338	338	372	306	300	292	302	210	232	282
2.	Специальная физическая	36	70	70	124	184	274	381	435	644	743	869
3.	Спортивно-техническая	30	40	40	72	140	140	140	180	228	265	285
	В т.ч. участие в контрольных тренировках и сор-ях	8	14	14	18	33	33	33	43	54	55	60
4.	Психологическая	В процессе практических занятий										
5.	Тактическая	-	-	-	4	18	18	18	18	34	54	54
6.	Теоретическая	10	12	12	12	18	18	18	18	24	34	44
7.	Приемные и переводные нормативы	4	4	4	10	18	18	18	18	26	26	-
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	8	16	16	16	16	22	22	22
9.	Восстановительные мер-я	-	-	-	16	20	40	45	45	50	70	90
10.	Медицинское обследование	2	4	4	6	8	8	8	8	10	10	18
Общее количество час		312/6	468/0	468/0	624/0	728/0	832/0	936/0	1040/0	1248/0	1456/0	1664/0

Примечание: количество часов/количество групп согласно комплектования на учебный год;

5. Предпрофессиональная программа дополнительного образования «Прыжки на лыжах с трамплина»

№	Разделы подготовки	Этапы спортивной подготовки										
		начальной подготовки			Тренировочный этап (спортивной специализации)					ССМ		ВСМ
		1год	2год	3год	1год	2год	3год	4год	5год	1год	2год	
1.	Общая физическая	230	338	338	372	306	300	292	302	210	232	282
2.	Специальная физическая	36	70	70	124	184	274	381	435	644	743	869
3.	Спортивно-техническая	30	40	40	72	140	140	140	180	228	265	285
	В т.ч. участие в контрольных тренировках и сор-ях	8	14	14	18	33	33	33	33	54	55	-
4.	Психологическая	В процессе практических занятий										
5.	Тактическая	-	-	-	4	18	18	18	18	34	54	54
6.	Теоретическая	10	12	12	12	18	18	18	18	24	34	44
7.	Приемные и переводные нормативы	4	4	4	10	18	18	18	18	26	26	-
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	8	16	16	16	16	22	22	22
9.	Восстановительные мер-я	-	-	-	16	20	40	45	45	50	70	90
10.	Медицинское обследование	2	4	4	6	8	8	8	8	10	10	18
Общее количество час		312/1	468/0	468/0	624/0	728//0	832/0	936/0	1040/0	1248/0	1456/0	1664/0

Примечание: количество часов/количество групп согласно комплектования на учебный год;

6. Предпрофессиональная программа дополнительного образования «Сноуборд»

№	Разделы подготовки	Этапы спортивной подготовки										
		начальной подготовки			Тренировочный этап (спортивной специализации)					CCM		BSM
		1год	2год	3год	1год	2год	3год	4год	5год	1год	2год	
1.	Общая физическая	230	338	338	330	372	336	292	302	210	210	282
2.	Специальная физическая	36	70	70	102	124	206	381	435	644	644	869
3.	Спортивно-техническая	30	40	40	50	72	140	140	180	228	228	285
	В т.ч. участие в контрольных тренировках и сор-ях	8	14	14	18	18	33	33	33	54	54	-
4.	Психологическая	В процессе практических занятий										
5.	Тактическая	-	-	-	4	4	18	18	18	34	24	54
6.	Теоретическая	10	12	12	12	12	18	18	18	24	24	44
7.	Приемные и переводные нормативы	4	4	4	4	10	18	18	18	26	26	-
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	6	8	16	16	16	22	22	22
9.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	8	16	20	40	45	50	60	90
10.	Медицинское обследование	2	4	4	4	6	8	8	8	10	10	18
Общее количество час		312/0	468/0	468/0	520/0	624/0	780/0	936/0	1040/0	1248/0	1248/0	1664/0

Примечание: количество часов/количество групп согласно комплектования на учебный год;

7. Предпрофессиональная программа дополнительного образования «Фристайл»

№	Разделы подготовки	Этапы спортивной подготовки										
		начальной подготовки			тренировочной подготовки					ССМ		ВСМ
		1год	2год	3год	1год	2год	3год	4год	5год	1год	2год	
1.	Общая физическая	230	288	288	330	372	336	292	302	210	210	282
2.	Специальная физическая	36	68	68	102	124	206	381	435	644	644	869
3.	Спортивно-техническая	30	40	40	50	72	140	140	180	228	228	285
		8	14	14	18	18	33	33	33	54	54	-
	В т.ч. участие в контрольных тренировках и сор-ях											
4.	Психологическая	В процессе практических занятий										
5.	Тактическая	-	-	-	4	4	18	18	18	34	34	54
6.	Теоретическая	10	12	12	12	12	18	18	18	24	24	44
7.	Приемные и переводные нормативы	4	4	4	4	10	18	18	18	26	26	-
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	6	8	16	16	16	22	22	22
9.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	8	16	20	40	45	50	50	90
10.	Медицинское обследование	2	4	4	4	6	8	8	8	10	10	18
Общее количество час		312/0	416/0	416/0	520/0	624/0	780/0	936/0	1040/0	1248/0	1248/0	1664/0

Примечание: количество часов/количество групп согласно комплектования на учебный год;

8. Программа спортивной подготовки «Биатлон»

Разделы подготовки	НП-2	Т(СС)-3
Практическая подготовка:		
Общая физическая	134	150
Специальная физическая	254	306
Спортивно-техн. в т.ч. участие в контрольных тренировках и соревнованиях	60	174
Психологическая	В процессе практич.занятий	В процессе практич.занятий
Тактическая	-	18
Теоретическая подготовка	12	18
Приемные и переводные нормативы	4	18
Инструкторская и судейская практика	-	16
Восстановительные мероприятия	-	20
Медицинское обследование	4	8
ВСЕГО ЧАСОВ	468/2	728/1

Примечание: количество часов/количество групп согласно комплектования на учебный год;

9. Программа спортивной подготовки «Горнолыжный спорт»

Разделы подготовки	T(СС)-1
Практическая подготовка:	
Общая физическая	108
Специальная физическая	250
Спортивно-техн. в т.ч. участие в контрольных тренировках и соревнованиях	124
Психологическая	В процессе практич.занятий
Тактическая	4
Теоретическая подготовка	12
Приемные и переводные нормативы	4
Инструкторская и судейская практика	6
Восстановительные мероприятия	8
Медицинское обследование	4
ВСЕГО ЧАСОВ	520/3

Примечание: количество часов/количество групп согласно комплектования на учебный год;

10. Программа спортивной подготовки «Лыжные гонки»

Разделы подготовки	НП-3	ТСС-5	ССМ-1
Практическая подготовка:			
Общая физическая	133	205	180
Специальная физическая	250	427	678
Спортивно-техн. в т.ч. участие в контрольных тренировках и соревнованиях	65	176	224
Психологическая	В процессе практич.занятий	В процессе практич.занятий	В процессе практич.занятий
Тактическая	-	18	34
Теоретическая подготовка	12	18	24
Приемные и переводные нормативы	4	18	26
Инструкторская и судейская практика	-	16	22
Восстановительные мероприятия	-	50	50
Медицинское обследование	4	8	10
ВСЕГО ЧАСОВ	468/1	936/2	1248/1

Примечание: количество часов/количество групп согласно комплектования на учебный год;

11. Программа спортивной подготовки «Лыжное двоеборье»

Разделы подготовки	НП-2	НП-3	Т(СС)-2	Т(СС)-5	ВСМ
Практическая подготовка:					
Общая физическая	133	133	150	287	220
Специальная физическая	250	250	306	450	931
Спортивно-техн. в т.ч. участие в контрольных тренировках и соревнованиях	65	65	174	180	285
Психологическая	В процессе практич.занятий	В процессе практич.занятий	В процессе практич.занятий	В процессе практич.занятий	В процессе практич.занятий
Тактическая	-	-	18	18	54
Теоретическая подготовка	12	12	18	18	44
Приемные и переводные нормативы	4	4	18	18	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	16	16	22
Восстановительные мероприятия	-	-	20	45	90
Медицинское обследование	4	4	8	8	18
ВСЕГО ЧАСОВ	468/1	468/3	728/1	1040/1	1664/1

Примечание: количество часов/количество групп согласно комплектования на учебный год;

12. Программа спортивной подготовки «Прыжки на лыжах с трамплина»

Разделы подготовки	НП-3	T(CC)-2	T(CC)-5	ССМ- свыше года
Практическая подготовка:				
Общая физическая	133	150	287	215
Специальная физическая	250	306	450	760
Спортивно-техн. в т.ч. участие в контрольных тренировках и соревнованиях	65	174	180	265
Психологическая	В процессе практич.занятий	В процессе практич.занятий	В процессе практич.занятий	В процессе практич.занятий
Тактическая	-	18	18	54
Теоретическая подготовка	12	18	18	34
Приемные и переводные нормативы	4	18	18	26
Инструкторская и судейская практика	-	16	16	22
Восстановительные мероприятия	-	20	45	70
Медицинское обследование	4	8	8	10
ВСЕГО ЧАСОВ	468/1	728/1	1040/1	1456/1

Примечание: количество часов/количество групп согласно комплектования на учебный год;

13. Программа спортивной подготовки «Сноуборд»

Разделы подготовки	T(CC)-1	T(CC)-2	T(CC)-5
Практическая подготовка:			
Общая физическая	108	124	287
Специальная физическая	250	334	450
Спортивно-техн. в т.ч. участие в контрольных тренировках и соревнованиях	124	110	180
Психологическая	В процессе практич.занятий	В процессе практич.занятий	В процессе практич.занятий
Тактическая	4	4	18
Теоретическая подготовка	12	12	18
Приемные и переводные нормативы	4	10	18
Инструкторская и судейская практика	6	8	16
Восстановительные мероприятия	8	16	45
Медицинское обследование	4	6	8
ВСЕГО ЧАСОВ	520/1	624/1	1040/1

Примечание: количество часов/количество групп согласно комплектования на учебный год;

14. Программа спортивной подготовки «Фристайл»

Разделы подготовки	НП-2	ТСС-3
Практическая подготовка:		
Общая физическая	111	215
Специальная физическая	220	327
Спортивно-техн. в т.ч. участие в контрольных тренировках и соревнованиях	65	140
Психологическая	В процессе практич.занятий	В процессе практич.занятий
Тактическая	-	18
Теоретическая подготовка	12	18
Приемные и переводные нормативы	4	18
Инструкторская и судейская практика	-	16
Восстановительные мероприятия	-	20
Медицинское обследование	4	8
ВСЕГО ЧАСОВ	416/1	780/1

Примечание: количество часов/количество групп согласно комплектования на учебный год;