

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **к учебному плану по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта лыжные гонки на 2018-2019 учебный год (спортивный сезон)**

Учебный план разработан в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 27 ноября 2013 г., регистрационный № 30468), постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 20 августа 2014 г., регистрационный № 33660).

Учебный план является локальным нормативным актом МБУ ДО «Берёзовской ДЮСШ», регламентирующим перечень, трудоёмкость, последовательность и распределение по этапам и периодам обучения видов учебной деятельности, продолжительность и объёмы реализации дополнительных образовательных программ по предметным областям, соотношение объёмов тренировочного процесса по разделам обучения, формы промежуточной и итоговой аттестации учащихся.

Учебный год в МБУ ДО «Берёзовская ДЮСШ» начинается 1 сентября.

Тренировочные занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для учащихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

Тренировочные занятия могут проводиться в любой день недели, в том числе в субботу и воскресенье.

График посещения учащимися тренировочных занятий, а также их продолжительность устанавливается расписанием тренировочных занятий в соответствии с требованиями действующего законодательства Российской Федерации.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (по 45 минут) с учётом возрастных особенностей и этапа (периода) реализации образовательной программы (подготовки учащихся), и не может превышать: на спортивно-оздоровительном этапе – 2 часов.

При организации тренировочного процесса в форме участия в спортивных соревнованиях режим занятий устанавливается в соответствии с календарём проведения спортивных соревнований.

| Этап подготовки                  | Период подготовки | Разделы обучения (подготовки)                                  |                             |                                   |                        |                        |                         |                         |                                     |   | Объём тренировочной нагрузки в год (спортивный сезон) |                           |                      |  |  |  |
|----------------------------------|-------------------|--|-----------------------------|-----------------------------------|------------------------|------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------------------|---|---|---------------------------|----------------------|--|--|--|
|                                  |                   | Теоретическая подготовка                                       | Общая физическая подготовка | Специальная физическая подготовка | Техническая подготовка | Тактическая подготовка | Интегральная подготовка | Участие в соревнованиях | Инструкторская и судейская практика | Промежуточная аттестация (тестирование, устный экзамен) | Количество учебных недель                             | Количество часов в неделю | Количество часов год |  |  |  |
|                                  |                   | <b>Объёмы реализации Программы по разделам обучения (%)</b>    |                             |                                   |                        |                        |                         |                         |                                     |   |   |                           |                      |  |  |  |
| Спортивно – оздоровительный этап | Весь период       | 3  | 29                          | 13                                | 30                     | 8                      | 5                       | 7                       | 3                                   | 2   | 45  | 6                         | 270                  |  |  |  |
|                                  |                   | <b>Объёмы реализации Программы по разделам обучения (час.)</b> |                             |                                   |                        |                        |                         |                         |                                     |   |   |                           |                      |  |  |  |
|                                  |                   | 8  | 78                          | 35                                | 81                     | 21                     | 14                      | 19                      | 8                                   | 6   |   |                           |                      |  |  |  |